

# Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi

Lauri Miettunen

Opinnäyte

Liikunnanohjaajan Koulutusohjelma

2018

Lauri Miettunen

|   |  |
|---|--|
| EXAMENSARBETE   |  |
| Arcada  |  |
|   |  |
| Utbildningsprogram:   | Idrottsinstruktör  |
|   |  |
| Identifikationsnummer:  | 22085  |
| Författare:   | Lauri Miettunen  |
| Arbetets namn:  | Människors välbefinnande och dess beståndsdelar  |
| Handledare (Arcada):  | Marko Vaappo   |
|   |  |
| Uppdragsgivare:   | Palkansaajien Hyvinvointi ja Terveys (PHT) RY  |
|   |  |
| <p>Sammandrag:</p> <p>Min avhandling handlar om människors generella välbefinnande. Syftet med studien är att förbättra vår förståelse för människors välbefinnande och dess olika komponenter, för att på så sätt förbättra vårt det, både på individ och samhällsnivå. Mänskliga välbefinnande har studerats i stor utsträckning av olika vetenskaper. Därför är min forskningsmetod är en integrerad litteraturöversikt som hjälper mig att presentera de viktigaste resultaten från tidigare forskning. I mitt arbete studerar jag en stor omfång av litteratur, från vilken jag väljer och presenterar de viktigaste resultaten, med särskild fokus på sådana problem som människor kan påverka genom sina egna handlingar. På grundval av min litteraturöversikt, som lyfter fram många uppgifter, formulerar jag en sammanhängande och informativ syntes gällande valda underkategorier av välbefinnande: näring, motion, vila och mentalt välbefinnande. Jag ställer två frågor i denna avhandling: Hur ska man förstå människans generella välbefinnande? Och för det andra: Hur tar man hänsyn till alla underkategorier i syfte att uppnå maximalt välbefinnande? I resultaten och diskussionen-kapitlet går jag först igenom resultaten av min integrativa litteraturöversikt och bygger sedan vidare på den kunskapen för att kunna svara på mina forskningsfrågor. När jag svarar på den första frågan avgör jag att människans övergripande välbefinnande bör förstås som helheten av många delar: även när det beskrivs i vidaste bemärkelse måste vi förstå välbefinnande som både kropp och själ. När det gäller min andra forskningsfråga presenterar jag baserat på litteraturen hur välbefinnandets olika områden bör beaktas för att uppnå övergripande välbefinnande. En av mina slutsatser är att eftersom litteraturen är bred och rådgivningen omfattande, att det kan vara utmanande att ge samma uppmärksamhet åt näring, motion, vila och mental välbefinnande. Därför bör individens egna situation få inverka vilka områden hon ska prioritera. Därefter diskuterar jag också min litteraturöversikt från mitt perspektiv som idrottsinstruktör och svarar på forskningsfrågorna på ett sätt som speglar min erfarenhet som idrottsinstruktör. Baserat på dessa resultat definierar jag en checklista för övergripande välbefinnande, som kan användas som ett personligt verktyg. Slutligen jämför jag mitt arbete med Arcadas lärandemål och ger en kort sammanfattning av min utbildning.</p> |  |
| Nyckelord:  | Välbefinnande, idrott, idrottsinstruktör, näring, sov, Palkansaajien Hyvinvointi ja Terveys (PHT) RY |
| Sidantal:   | 63   |
| Språk:  | Finska   |
| Datum för godkännande:  |  |

|  |  |
|--|--|
| DEGREE THESIS  |  |
| Arcada   |  |
|  |  |
| Degree Programme:  | Sports instructor (Bachelor)   |
|  |  |
| Identification number:   | 22085  |
| Author:  | Lauri Miettunen  |
| Title:   | Overall human wellbeing and its aspects  |
| Supervisor (Arcada):   | Marko Vaappo   |
|  |  |
| Commissioned by:   | Palkansaajien Hyvinvointi ja Terveys (PHT) RY  |
|  |  |
| <p><b>Abstract:</b></p> <p>My thesis is about human overall wellbeing. The purpose of the study is to improve our understanding of human wellbeing and its various components in order to improve our wellbeing, both on the individual and societal level. Human wellbeing has been studied widely by various sciences. That is why my research method is an integrative literature review that helps me to present the most important findings of previous research. In my work, I study a vast literature, from which I select and present the most significant findings, focusing in particular on such issues that people can influence by their own actions. On the basis of my literature review, which brings about numerous pieces of information, I formulate a coherent and informative synthesis about each selected subcategory of wellbeing: nutrition, exercise, rest and mental wellbeing. I set two questions in this thesis: How to understand human's overall wellbeing? And secondly: How to account for all its subcategories in order to achieve maximum wellbeing? In the results and discussion – chapter, I first go through the findings of my integrative literature review and based on that knowledge move on to answer my research questions. When answering the first question, I determine that human overall wellbeing should be understood as the whole of many part: even when described in the broadest sense we must understand well-being as including both the body and the mind. With regard to my second research question, I present based on the literature how different areas of wellbeing should be taken into consideration to achieve overall wellbeing. One of my conclusions is that since the literature is broad and the advice comprehensive, giving equal attention to nutrition, exercise, rest and mental wellbeing can be challenging. For that reason an individual's own context should also influence which areas the individual should prioritize. After that, I also discuss my literature review from my own sports instructor's perspective and answer my research questions reflecting my own experience. Based on these findings I define a checklist for overall wellbeing, which can be used as a personal tool. Finally, I compare my work's result to the learning objectives of Arcada, giving a brief summary of my education.</p> |  |
| Keywords:  | Overall wellbeing, nutrition, exercise, sleep, mental wellbeing, Palkansaajien Hyvinvointi ja Terveys (PHT) RY |
| Number of pages:   | 63   |
| Language:  | Finnish  |
| Date of acceptance:  |  |

|   |  |
|---|--|
| OPINNÄYTE   |  |
| Arcada  |  |
|   |  |
| Koulutusohjelma:  | Liikunnanohjaajan koulutusohjelma  |
|   |  |
| Tunnistenumero:   | 22085  |
| Tekijä:   | Lauri Miettunen  |
| Työn nimi:  | Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi  |
| Työn ohjaaja (Arcada):  | Marko Vaappo   |
|   |  |
| Toimeksiantaja:   | Palkansaaajien Hyvinvointi ja Terveys (PHT) RY   |
|   |  |
| <p><b>Tiivistelmä:</b></p> <p>Opinnäytetyöni käsittelee ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tutkimuksen tarkoitus on parantaa ymmärrystämme kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista osa-alueista kasvattaaksemme hyvinvointia yksilön tasolla sekä yhteiskunnallisesti. Hyvinvointia on tutkittu paljon eri tieteenalojen toimesta. Näin ollen tutkimusmetodini on integroiva kirjallisuuskatsaus, jonka avulla esitän aiemman tutkimuksen tärkeimpiä löydöksiä. Työssäni perehdyn suureen määrään kirjallisuutta, josta valikoin ja tuon esiin merkittäviä löydöksiä keskittyen etenkin sellaisiin seikkoihin, joihin ihminen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Lukuisten tiedonjyvien pohjalta muodostan koherentin tietopaketin jokaisesta kirjallisuuskatsaukseni aihepiiristä: ravinnosta, liikunnasta, levosta ja henkisestä hyvinvoinnista. Työni asettaa kaksi laajaa tutkimuskysymystä: Miten ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi tulisi ymmärtää? Sekä, miten hyvinvoinnin eri osa-alueita tulisi huomioida kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toteutumiseksi? Työni tulokset ja pohdinta –osuudessa käyn ensin läpi integroivan kirjallisuuskatsauksen löydöksiä ja vastaan sitten tutkimuskysymyksiini sen pohjalta. Vastatessani ensimmäiseen kysymykseen esitän, että ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi tulisi ymmärtää monen osa-alueen kokonaisuutena, joka laajimmillaankin määriteltynä muodostuu sekä kehon että mielen hyvinvoinnista. Toisen tutkimuskysymykseni suhteen esittelen, miten hyvinvoinnin osa-alueet tulee kirjallisuuden pohjalta huomioida kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toteutumiseksi. Koska kirjallisuus ja sen tarjoamat neuvot ovat kattavat ja koska yhtäläisen huomion antaminen ravinnolle, liikunnalle, levolle ja henkiselle hyvinvoinnille voi olla haastavaa, myös henkilön oma konteksti vaikuttaa siihen, mitä osa-alueita yksilön kannattaa priorisoida. Tämän jälkeen analysoin kirjallisuuskatsaustani myös omasta liikunnanohjaajan perspektiivistäni käsin ja vastaan tutkimuskysymyksiini myös omaa kokemuspohjaani reflektoiden, jonka pohjalta määrittelen henkilökohtaiseksi työkaluksi soveltuvan muistilistan ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Lopuksi vertailen työni tuloksia Arcadan oppimistavoitteisiin tehden pienen yhteenvedon myös saamastani koulutuksesta.</p> |  |
| Avainsanat:   | Hyvinvointi, henkinen hyvinvointi, liikuta, ravitseminen, lepo, Palkansaaajien Hyvinvointi ja Terveys (PHT) RY |
| Sivumäärä:  | 63   |
| Kieli:  | Suomi  |
| Hyväksymispäivämäärä:   |  |

# SISÄLLYSLUETTELO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1 Johdanto.....</b>                                     | <b>8</b>  |
| <b>2 Työn tavoite Ja tutkimuskysymykset .....</b>          | <b>8</b>  |
| 2.1 Aiheen merkitys ja yhteys työelämään.....              | 10        |
| 2.2 Työn rajausta .....                                    | 11        |
| 2.3 Työn rakenne .....                                     | 12        |
| <b>3 Metodit.....</b>                                      | <b>12</b> |
| 3.1 Integroiva kirjallisuuskatsaus metodina .....          | 13        |
| 3.2 Tieteenfilosofinen näkökulma .....                     | 15        |
| 3.3 Tiedonhaku .....                                       | 17        |
| <b>4 Kokonaisvaltainen hyvinvointi.....</b>                | <b>17</b> |
| <b>5 Ravinto.....</b>                                      | <b>20</b> |
| 5.1 Yleistä ravinnosta .....                               | 20        |
| 5.2 Lisäravinteet.....                                     | 23        |
| <b>6 Liikunta.....</b>                                     | <b>23</b> |
| 6.1 Yleistä liikunnasta .....                              | 23        |
| 6.2 Lihashuolto .....                                      | 25        |
| 6.3 Ergonomia.....   | 25        |
| 6.4 Superkompensaatio .....                                | 26        |
| <b>7 Lepo .....</b>  | <b>27</b> |
| 7.1 Yleistä levosta .....                                  | 27        |
| 7.2 Stressinhallinta .....                                 | 27        |
| 7.3 Sininen valo.....                                      | 28        |
| <b>8 Henkinen hyvinvointi .....</b>                        | <b>29</b> |
| 8.1 Yleistä henkisestä hyvinvoinnista .....                | 29        |
| <b>9 Tutkimustulokset .....</b>                            | <b>30</b> |
| 9.1 Tutkimustulokset .....                                 | 30        |
| 9.2 Tutkimuskysymykset kirjallisuuskatsauksen valossa..... | 31        |
| <b>10 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys .....</b>    | <b>33</b> |
| 10.1 Eettisyys.....  | 33        |
| 10.2 Metodin vaikutus tuloksiin .....                      | 34        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>11 Pohdinta .....</b>  | <b>35</b> |
| 11.1 Pohdinta liikuntatieteiden perspektiivistä .....                 | 35        |
| 11.2 Hyvinvointi liikunnanohjaajan perspektiivistä .....              | 36        |
| 11.3 Hyvinvoinnin osa-alueet liikunnanohjaajan perspektiivistä .....  | 37        |
| 11.4 Hyvinvoinnin muistilista liikunnanohjaajan perspektiivistä ..... | 40        |
| <b>12 Yhteenveto .....</b>  | <b>41</b> |
| 12.1 Yhteenvedollinen vertailu Arcadan opetussuunnitelmaan .....      | 42        |
| 12.2 Tulevaisuuden tutkimusaiheet .....                               | 45        |
| <b>Lähteet.....</b>   | <b>47</b> |
| <b>Liitteet.....</b>  | <b>54</b> |
| Liite 1 – Hyvinvointi pähkinäkuoressa & Treeniohjelma.....            | 54        |
| Kokonaisvaltainen hyvinvointi pähkinäkuoressa .....                   | 54        |
| <i>Alustava harjoitusohjelma .....</i>                                | <i>56</i> |
| Liite 2 – Arcadan opetussuunnitelma .....                             | 59        |

## ESIPUHE

Hektisessä elämässä, jossa työ, perhe, kodinhoito ja harrastukset vievät usein kirjaimellisesti kaiken, unohdetaan pysähtyä kuulostelemaan omaa hyvinvointia. Kun työkiireet painavat päälle, syödään herkkuja, kun tentit lähestyvät, unohdetaan nukkua, ja kun lopulta on hetki aikaa, saatetaan se käyttää urheilun sijasta kodinhoitoon, jotta jotenkin selvittää tilanteesta toiseen ilman että asiat kaatuvat päälle. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on vaativaa: se vaatii aikaa, tietoa ja roppakaupalla motivaatiota. Tämä työn lähtökohta on, ettei kokonaisvaltainen hyvinvointi tule ilmaiseksi. Kuten kaikki arvokas, se vaatii vaivannäköä. Siksi kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin on syytä paneutua, ja opinnäytetyöni tavoite on auttaa tässä aivan jokaista.

Kokemukseni liikunnanohjaajana on tarjonnut minulle uniikin näkökulman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tarkasteluun. Ensinnäkin, olen päässyt työssäni seuraamaan lasten ja nuorten puutteellista ymmärrystä kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Toiseksi, lähipiiriäni tarkkailemalla olen päässyt näiden kolmen ammattikorkeakouluopintovuoteni aikana tekemään lukuisia havaintoja siitä, miten omaksumani teoretieto käytännössä näyttäytyy. Lopulta, ylikunnon ja stressin seurauksena olen myös itse käynyt hyvinvoinnin eri ääripäissä ja tämän kokemuksen kautta perehtynyt hyvinvoinnin eri osa-alueisiin hyvin yksityiskohtaisesti. Kertynyt tietotaito ja halu auttaa muita on suurin tekijä tämän tutkimusaiheen valintaan.

# 1 JOHDANTO

Työni aiheena on ihmisen kokonaisvaltainen eli holistinen hyvinvointi. Päädyin aiheeseen, koska koen sen erittäin merkittäväksi tekijäksi niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla. Esimerkiksi ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia parantamalla voitaisiin säästää monilta henkisen ja fyysisen terveyden ongelmilta ja sairauksilta, jotka kuormittavat koko yhteiskuntaa (Cojocaru et al, 2014). Myös yksilön elämän ja onnellisuuden kannalta hyvinvointi on suunnaton arvo, jota ei voi korostaa liikaa.

Hyvinvoinnin aihepiiriin olen perehtynyt usealla tavalla: liikunnanohjaajan opinnoissani, usean vuoden työkokemuksen kautta koulujen liikunnanopettajana, sekä tutkimuksen kautta, jota olen tehnyt tämän opinnäytetyön aikana ja sitä ennen. Työskennellessäni liikunnanopettajana ja -ohjaajana kokonaisvaltainen hyvinvointi muodostaa työni perustan. Esimerkiksi koulun liikunnanopettajana toimiessani pääpyrkimykseni on kasvattaa nuoret oppimaan pitämään huolta itsenäisesti kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistaan.

Työni tilaajana toimii Palkansaajien Hyvinvointi ja Terveys (PHT) RY (2018). Koen, että työ sopii hyvin heille, koska he pyrkivät omalla toiminnallaan edistämään ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

## 2 TYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämä työn lähtökohta on, ettei ole itsestään selvää, miten ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi tulisi ymmärtää. Eri tieteenalat tarkastelevat hyvinvointia eri näkökulmista ja tarjoavat erilaisia käytännön sovelluksia hyvinvoinnin saavuttamiseksi. Ihmisen hyvin- tai pahoinvoinnin taustalla on harvemmin pääsy informaation äärelle. Nykypäivänä kuka tahansa voi löytää terveyden ja hyvinvoinnin tutkimusta, jonka pohjalta olisi mahdollista muuttaa elintapoja. Asiaan perehtyminen vaatii kuitenkin vaivannäköä ja kirjallisuus voi olla monelle ylitsepursuavan laaja, vieras ja abstrakti.



Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin aihepiiri on laaja, eikä sen tutkimuslöytöjä ole mielestäni integroitu tarpeeksi. Siten tietoa yhteen kokoavalle tutkimukselle on tarvetta. Tämä työ pyrkii kasvattamaan ymmärrystämme kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja sen osa-alueista tuoden esiin tärkeitä havaintoja eri tieteenaloilta helposti lähestyttävässä muodossa. Pääyleisöni on julkinen yleisö: kuka tahansa meistä, joka tyypillisesti lukee urheilun ja hyvinvoinnin kirjallisuutta vain vähän ja mahdollisesti hyötyy tästä työstä sen selkeyden ja konkreettisten neuvojen kautta.

Tutkimukseni on laadullinen ja metodini on integroiva kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyöni tarkoitus on kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella saada tietoa siitä, miten ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi ja sen osa-alueet ymmärretään nykytieteen valossa sekä kuvata niitä tekijöitä ja käytäntöjä, jotka edesauttavat tai estävät hyvinvoinnin toteutumista. Tavoitteeni on näin tuottaa tietoa, jota aivan jokainen voi käyttää hyvinvoinnin arvioimiseksi ja edesauttamiseksi.

Asetan työlleni kaksi laajaa ja avointa tutkimuskysymystä:

1. Miten ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi tulisi ymmärtää?
2. Miten hyvinvoinnin eri osa-alueita tulisi huomioida kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toteutumiseksi?

Näihin tutkimuskysymyksiin vastaaminen on työn läpi kulkeva punainen lanka. Vastaan näihin kysymyksiin integroivan kirjallisuuskatsaukseni kautta sekä omien liikunnanohjaajan linssieni läpi.

Nämä ulottuvuudet tutkimuskysymysten käsittelyyn rikastuttavat toisiaan. Työni päätavoite on esitellä aihepiirin aikaisempaa tutkimusta ja esittää siitä kokoavia johtopäätöksiä. Tämän selvitystyön lisäksi keskustelen löydöksistäni omaa kokemuspohjaani reflektoiden ja vastaan tutkimuskysymyksiini liikunnanohjaajan perspektiivistäni käsin. Oman tulkintani yhteydessä tarjoan myös yksinkertaistetun hyvinvoinnin muistilistan, joka toimii yksilön työkaluna hänen oman kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa arvioimisessa.

Työni tulokset ja pohdinta -osuudessa vertailen myös kirjallisuuskatsauksen kautta kertynyttä tietoa sekä omaa näkemystäni Arcada yrkeshöskolanin liikunnanohjaajakoulutuksen kurssien oppimistavoitteisiin. Näitä aiheita koskevien Arcada yrkeshöskolanin kurssien oppimistavoitteet löytyvät työni liitteistä.

## **2.1 Aiheen merkitys ja yhteys työelämään**

Mielestäni niin kauan kun yhteiskunnassamme on huonovointisuutta, jonka kukin yksilö voisi omin toimin estää, on ihmisen hyvinvoinnista ja sen saavuttamisesta keskustelu relevanttia. Vaikka hyvinvointioppaista riittää tarjontaa, piilevät monet uusimmat tutkimuslöydökset eri tieteenalojen julkaisuissa, joten integroivalle kirjallisuuskatsaukselle löytyy tarvetta.

Työni relevanttius pohjautuu myös uniikkiin näkökulmaani ja kokemukseeni liikunnanohjaajana, sekä omaan haastavaan kokemukseeni hyvinvoinnin järkkymisestä ja sen uudelleensaavuttamisesta. Psykologi Carl Jung on luonut tälle ilmiölle oman termin: *wounded healer*. Sen idea on, että paras suunnannäyttäjä on se, joka on kokenut vaikeudet itse ja selvinnyt sieltä voittoon (Hankir & Zaman 2013).

Vesterisen (2010 s. 4) mukaan hyvinvointi on myös työntekijöitä ja työnantajia kiinnostava aihe, koska joka toisella työssä olevalla on jaksamisongelmia ja jopa yhdeksän kymmenestä työntekijästä kokee stressioireita. Vesterinen (2010 s. 5) esittää, että rasituneisuudesta ja pahoinvoinnista koituvat erilaiset sairauspoissaolot maksavat yhteiskunnalle 20 miljardia € ja nostavat yrityksen palkkakuluja keskimäärin 5%.

Nykypäivänä strateginen henkilöstöjohtaminen pyrkii huomioimaan työntekijöiden hyvinvointia, koska on ymmärretty että hyvinvoiva ihminen on arvokas resurssi, eikä loppuun ajaminen toimi pitkällä tähtäimellä. Vesterisen (2006) mukaan työhyvinvointia johdetaan esimerkiksi tietyn vuosikellon mukaisella työhyvinvointiohjelmalla.

Myös työni tilaaja, Palkansaajien Hyvinvointi ja Terveys (PHT) ry, liittyy työhyvinvointiin, sillä se on yleishyödyllinen, työikäisiä hyvinvoinnin pariin kannustava järjestö. PHT ry auttaa työikäisiä ja heidän ja perheitään löytämään oman tapansa liikkua ja voi-

da hyvin. Se tarjoaa erilaisia aktiivilomia perheille sekä henkilökohtaiseen kehitykseen keskittyviä jaksoja yksilöille. Uudet Pysyvään muutokseen -jaksot panostavat työikäisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jaksoilla käytetään arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa, jonka ytimessä on osallistujan omat arvot ja tavat voida hyvin. (PHT ry 2018).

## 2.2 Työn raja

Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi on aiheena äärimmäisen laaja, joten rajaan työni fokuksen neljään pääteemaan, jotka ovat yleisesti ja melko kiistattomasti ymmärretty hyvinvoinnin osatekijöinä: ravintoon, liikuntaan, lepoon ja henkiseen hyvinvointiin.

Koivusillan (2012: 337) mukaan terveyskäyttäytyminen jaetaan terveyttä edistäviin osa-alueisiin, joita ovat tyypillisesti terveelliset ruokatottumukset, riittävä lepo ja liikunta. Näiden lisäksi perehdyn työssäni henkiseen hyvinvointiin, koska monet tahot tuovat sen esiin kokonaisvaltaista hyvinvointia määriteltäessä (Ryff & Lee 1995, Hämäläinen 2018, Center for Disease Control and Prevention 2018). Tässä työssä käsiteltävät hyvinvoinnin osa-alueet ovat myös sellaisia, joihin yksilön on suhteellisen helppo vaikuttaa omilla toimillaan. Tämän rajauksen johdosta en siis mene syvemmälle esimerkiksi lääketieteeseen tai ihmisen anatomiaan ja fysiologiaan, eli lukuisiin sellaisiin seikkoihin, jotka vaikuttavat suuresti hyvinvointiimme, mutta joille emme välttämättä voi itse tehdä mitään.

Kirjallisuuskatsaukseni kuvaa siten neljää hyvinvoinnin osa-aluetta: ravintoa, liikuntaa, lepoa ja henkistä hyvinvointia. Näiden osa-alueiden tila vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiimme joko estävästi tai edistävästi ja ne myös tukevat toinen toistaan. Tällä tarkoitan, että esimerkiksi yksilön liikuntatottumukset voivat olla terveelliset, mutta unenpuute voi horjuttaa koko hyvinvointia hormonitoiminnasta ym. lähtien (Leproult ym. 2011).

Mielestäni ihmisen hyvinvointia on tutkittu paljon eri kuvakulmista ja eri tieteenalojen toimesta, mikä palvelee työtäni erinomaisesti. Näin ollen lähteiden löytämisessä ei pitä-

si esiintyä ongelmia. Perekdyttyäni tähän laajaan kirjallisuuteen pyrin tuomaan esiin sen tärkeimpiä löydöksiä kirjallisuuskatsauksessani.

## **2.3 Työn rakenne**

Työni seuraavassa vaiheessa kuvaan tutkimusmetodini sekä tieteenfilosofisen lähestymistapani. Sen jälkeen siirryn kirjallisuuskatsaukseen lähtien liikkeelle ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin olemuksesta ja siirtyen sitten sen neljään osa-alueeseen: ravintoon, liikuntaan, lepoon ja henkiseen hyvinvointiin kuvaten jokaisen aihealueen kirjallisuutta yksi kerrallaan.

Tulokset ja pohdinta -osuudessa käyn läpi kirjallisuuskatsauksen löydöksiä ja vastaan niiden pohjalta tutkimuskysymyksiini kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja hyvinvoinnin eri osa-alueista. Toiseksi, vastaan tutkimuskysymyksiin omaa kokemustani reflektoiden ja tarjoan selkeät tavoitteet hyvinvoinnin arvioimiseksi omasta liikunnanohjaajan perspektiivistäni. Tämän jälkeen vertailen kirjallisuuskatsauksen johtopäätöksiä sekä omaa näkökulmaani Arcadan liikunnanohjaaja-koulutuksessa saamiini oppeihin. Lopulta pohdin hyvinvoinnin tilaa nyky-yhteiskunnassamme ja ehdotan tämän työn kautta avautuneita uusia tutkimuskysymyksiä.

## **3 METODIT**

Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi on laaja aihepiiri, jota on tutkittu erilaisten metodien ja tieteenalojen toimesta. Koska paljon empiiristä tutkimusta on jo tehty hyvinvoinnin eri osa-alueilta, tämä tutkimus ei lähde itse keräämään dataa, vaan nojaa olemassa olevaan tieteelliseen kirjallisuuteen keskittyen tuomaan sen merkittäviä löydöksiä esiin integroivan kirjallisuuskatsauksen muodossa. Tutkimukseni rakentuu aiemmin tuotetun määrällisen ja laadullisen tutkimuksen pohjalta, mutta oma kontribuutioni on puhtaasti laadullinen.

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus pyrkii todentamaan olemassa olevaa tarkastelemalla suurta lukumäärää muuttujia. Kvalitatiivinen, eli laadullisen tutkimus puolestaan pyrkii kuvaamaan tutkimuskohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullis-

sen tutkimuksen lähtökohta on todellisen elämän kuvaaminen. Siihen sisältyy ajatus, että todellisuus on monipuolinen. Näin ollen todellisuutta ei voi pirstoa osiin mielivaltaisesti vaan on huomioitava, että tapahtumat muovaavat samanaikaisesti toisiaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009 s. 161).

Laadullisen tutkimuksen tavoite on analysoida sekä tuoda esiin merkittäviä, mahdollisimman syviä havaintoja jokaisesta tutkimusyksiköstä (esim. haastattelemalla, seuraamalla toimintaa, tai lukemalla kirjallisuutta). Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusyksiköstä esiin tulleet seikat on pyrittävä ymmärtämään mahdollisimman perinpohjaisesti, kun taas tilastollisessa tutkimuksessa poikkeukset säännöstä ovat sallittuja, eikä niihin ole välttämätöntä puuttua. (Alasuutari 2007 s. 38.)

Eskolan ja Suorannan (1998 s. 161) mukaan laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä induktiivinen päättely, jossa pyritään tekemään yleistyksiä ja päätelmiä aineistosta nousevien seikkojen perusteella. Aineistoa pyritään tarkastelemaan monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti nostaen siitä esiin merkityksellisiä teemoja. Tässä tutkimuksessa pyrin kin olemaan liikaa määrittelemättä etukäteen, mitä se tulee tuomaan esiin. Siksi asetan tutkimukselleni laajat, suuntaa-antavat tutkimuskysymykset, joka jättää tilaa aineistosta nouseville asioille ja niiden tulkinnaalle. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009 s. 255) mukaan yksi laadullisen ja määrällisen tutkimuksen ero on, että määrällisessä tutkimuksessa tutkimusongelmat muotoillaan tarkasti etukäteen, kun taas laadullisessa tutkimuksessa tutkimustehtävä voi muuttua tutkimuksen aikana.

### **3.1 Integroiva kirjallisuuskatsaus metodina**

Kirjallisuuskatsaus tulkitaan joskus tekniikaksi, joka tukee muita metodeja ja rakentaa tutkimuksen alkuasetelmaa, esimerkiksi johdanto-osaa (Salminen 2011 s. 9). Monet tutkijat viittaavat kuitenkin kirjallisuuskatsauksen pätevyyyteen itsenäisenä tutkimusmetodinä (Salminen 2011 s. 8). Kirjallisuuskatsausta voi myös käyttää opinnäytetyön menetelmänä, esimerkiksi Karjalaisen ja Vesalon opinnäytetyö (2015) osoittaa integroivan kirjallisuuskatsauksen toimivuutta opinnäytetyössä.

Työni metodiksi valikoitui integroiva kirjallisuuskatsaus. Seuraavaksi esittelen lyhyesti kirjallisuuskatsauksen eri tyyppejä auttaen lukijaani ymmärtämään metodini valintaa. Salmisen (2011 s. 6) mukaan kirjallisuuskatsauksen perustyypppejä ovat kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen katsaus ja meta-analyysi. Kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta erottuu kaksi erilaista orientaatiota: narratiivinen ja integroiva katsaus. Erityisesti integroivalla kirjallisuus-katsauksella on useita yhtymäkohtia systemaattiseen katsaukseen. (Salminen 2011 s. 6).

Salmisen (2011 s. 7) mukaan narratiivinen kirjallisuuskatsaus on metodisesti kevyin kirjallisuuskatsauksen muoto. Sen avulla voidaan antaa laaja kuva käsiteltävästä aiheesta, tai kuvailla käsiteltävän aiheen historiaa ja kehityskulkua. Salminen (2011 s. 9) esittää, että systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkija käy läpi runsaasti tutkimusmateriaalia tiiviissä muodossa pyrkien asettamaan tutkimuksen sekä historialliseen että oman tieteenalansa kontekstiin. Salmisen (2011 s. 12) mukaan meta-analyysi jaetaan puolestaan kahteen perussuuntaukseen: kvalitatiiviseen ja kvantitatiiviseen. Kvalitatiivinen meta-analyysi tarkoittaa joko metasynteesiä että metayhteenvetoa. Metasynteesissä valittuja tekstejä opiskellaan ja niistä nostetaan esiin avain-metaforia, fraaseja, ideoita ja käsitteitä, joita vertaillaan keskenään. Käsitteistöä tiivistetään pyrkimyksenä saada aikaan muun muassa käsiteluokitteluja. Metayhteenveto puolestaan sisältää neljä vaihetta: seulomisen, ryhmittelyn, tiivistämisen ja efektikokojen laskennan. Kvantitatiivinen meta-analyysi on kaikkein haastavin kirjallisuuskatsauksen muodoista: se on tutkimusmenetelmä, jossa kvantitatiivisia tutkimuksia yhdistetään ja yleistetään tilastotieteen menetelmin. (Salminen 2011 s. 12-14).

Salmisen (2011 s. 8) mukaan integroiva kirjallisuuskatsaus on soveltuva tutkimusmetodi, kun tavoite on kuvata tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti sallien erilaisin metodisin lähtökohdin tehdyt tutkimukset analyysin pohjaksi. Integroiva kirjallisuuskatsaus toimii tapana tuottaa uutta tietoa aiheesta, jota on jo tutkittu. Se auttaa kirjallisuuden tarkastelussa, kriittisessä arvioinnissa ja syntetisoinnissa (Torraco 2005 s. 356). Integroiva katsaus eroaa narratiivisesta sen puolesta, että kriittisen tarkastelun voidaan katsoa kuuluvan integroivaan katsaukseen (Salminen 2001 s. 8).

Tässä työssä seuran yleisiä integroivan kirjallisuuskatsauksen vaihteita, joita ovat tutkimusongelman asettelu, aineiston hankkiminen, siihen perehtyminen, analysointi ja

tulkinta sekä tulosten esittäminen (Cooper, 1989 s. 15). Tutkimuskysymykset asetettua-  
ni valmistelen työtä orientoitumalla tutkimusaiheeseeni sekä keräämällä kirjallisuutta.  
Sen jälkeen arvioin ja valitsen kirjallisuuskatsaukseeni päätyvää kirjallisuutta keskittyen  
kaikkein tärkeimpiin lähteisiin ja huomioiden erityisesti kirjallisuuden relevanssin ja  
tieteellisen laadun. Käytyäni läpi kirjallisuuden, johon tulen keskittymään, seuraava as-  
kel on löytämäni tiedon käsittely ja tulkinta. Tässä yhteydessä käyn läpi huolellisesti  
valitut julkaisut kysyen itseltäni seuraavia kysymyksiä: Mitä ongelmaa tutkitaan ja mi-  
ten tämä tutkimus käsittelee sitä? Mitkä ovat avainkäsitteet ja miten ne on määritelty?  
Mitä teorioita ja malleja kirjoittaja käyttää? Mitkä ovat tutkimuksen tulokset ja johto-  
päätökset? Miten tämä julkaisu vertautuu muihin tällä alalla? (Scribbr 2017). Lopulta  
pyrin muodostamaan valikoidun kirjallisuuden kautta synteesin ja vastaamaan tutki-  
muskysymyksiini.

### **3.2 Tieteenfilosofinen näkökulma**

Näkemykseni mukaan määrällinen ja laadullinen tutkimus ovat saman kolikon kaksi eri  
puolta, koska molemmilla metodeilla pyritään tuomaan esiin tietoa samoista ilmiöistä ja  
siten ne rikastuttavat ja tukevat toisiaan. Tällä en tarkoita, että kaikki tutkimustulokset  
olisivat oikeita, tai että todellisuutta ja faktoja olisi helppo lähestyä—päinvastoin. Koska  
todellisuus on monimutkainen, tarvitsemme erilaisia metodeja sen hahmottamiseksi.  
Todellisuuden hahmottaminen on tavoite, jossa emme tule koskaan valmiiksi, vaikka  
opimme jatkuvasti lisää, tutkimuskysymyksemme voivat tarkentua ja metodimme kehiti-  
tyä. Tätä näkökulmaa tukeva tieteenfilosofinen lähestymistapani on hermeneutiikka. Se  
korostaa merkityksiä sisältävien kokonaisuuksien ymmärtämistä ja tulkintaa, yli tieteen-  
alojen ja metodien rajojen. (Jyväskylän yliopisto 2015).

Tieto ymmärretään hermeneutiikassa jatkuvana tulkintojen prosessina, jossa tulkinnat ja  
tieto uusiutuvat. Tätä tiedon muodostumisen prosessia kuvataan hermeneuttiseksi ke-  
häksi. Hermeneuttinen kehä kuvaa sitä, kuinka totuutta jatkuvasti lähestytään. Se koros-  
taa, että yksityiskohtien tulkinta vaikuttaa kokonaisuuden tulkintaan ja tutkimuskohtees-  
ta tehtyjen tulkintojen uudelleentulkitseminen tuottaa yhä laajenevaa ymmärrystä koh-  
teesta. Uuden löydöksen tai ymmärryksen yhteydessä pääsemme ehkä uudelle, ulom-  
malle kehälle, mutta tämä matka ei koskaan pääty. (Jyväskylän yliopisto 2015).

Siljander (1988) kuvaa hermeneuttisen kehän kolme eri merkitystä. Ensimmäinen liittyy tiedonmuodostamisen tapahtumasarjaan. Tiedonmuodostuksella ei ole mitään varsinaista alkua. Voidaan tosin käyttää käsitettä esiymmärrys, jonka täytyy aina olla kaiken uuden ymmärtämisen taustalla. Esiymmärrys muuttuu ja korjautuu ymmärtämisen ja tulokinnan edetessä. Se ei kuitenkaan muutu täysin, vaan säilyttää kosketuksen aikaisempaan. Hermeneuttista kehää voidaan kutsua myös hermeneuttiseksi spiraaliksi eteenpäin pääsemisen mahdollisuuden vuoksi. (Siljander 1988 s. 115-116).

Toinen hermeneuttisen kehän merkitys on ymmärtää se osien ja kokonaisuuden tulkinnan kautta. Esimerkiksi tekstiä tulkittaessa sen osia ei voi ymmärtää ilman kokonaisuutta, mutta osien tulkinta vaikuttaa myös kokonaisuuden tulkintaan. Kehä etenee osien ja kokonaisuuden välisenä dialektisena suhteena. (Siljander 1988 s. 116-117). Tämä oivalus on mielestäni työssäni jatkuvasti läsnä käsitellessäni ihmisen hyvinvointia: erittäin moniosaista kokonaisuutta. Mielestäni emme myöskään elä tyhjiössä vaan meihin vaikuttaa aina ympäristömme konteksti, joka on sekin otettava huomioon. Esimerkiksi, siitä huolimatta että terveyden osa-alueista pidettäisiin huolta, voivat jotkin ulkoiset tekijät, kuten stressaava työ tai myrkylliset kemikaalit nousta hyvinvoinnin esteeksi: näennäisesti pienikin osa saattaa horjuttaa kokonaisuuden.

Hermeneuttisen kehän kolmas merkitys on tulkintojen ja käsitteenmäärittelyn keskenäisyys. Sen mukaan käsitteitä ei voi tarkasti määritellä ennen tutkimusta, vaan tutkimus voi osaltaan johtaa käsitteiden määritelmien muuttamiseen. Tutkimuksen edetessä tutkija pyrkii kyseenalaistamaan omia ennakkokäsityksiään ja korjaamaan niitä. (Siljander 1988 s. 117-119).

Nämä hermeneutiikan periaatteet tukevat ajatteluani läpi työn. Vaikka ne ovat taustalla oleva lähtökohta, eikä niihin palata eksplisiittisesti tässä työssä, on tieteenfilosofian esittämisestä hyötyä työn avoimuuden ja läpinäkyvyyden kannalta.



### 3.3 Tiedonhaku

Tutkimukseni tuo yhteen tietoa ravinnosta, liikunnasta, levosta ja henkisestä hyvinvoinnista. Jokainen näistä tutkimusaiheista on laaja ja kattaa useita eri tieteenaloja. Esimerkiksi liikuntaa ja sen vaikutuksia tutkivat liikuntatieteilijöiden lisäksi esimerkiksi lääketieteilijät ja kiropraktikot. Siten työlleni relevanttia tieteellistä tutkimustietoa löytyy useilta eri tutkimusaloilta. Näin ollen, kirjallisuuslähteeni eivät rajaudu vain yhteen tieteenalaan, vaan tutustun eri alojen tutkimuksiin jokaisesta aihepiiristä. Integroivassa kirjallisuuskatsauksessani tuon esiin ne tutkimukset, joiden löydökset ovat merkittävimpiä ja joista lukijani saa mahdollisimman suuren hyödyn tiiviissä paketissa. Materiaalin laajuus on ollut työni tiedonhaun etuna, mutta samalla laajuuden rajoittaminen ja lähteiden karsiminen on ollut yksi työni suurimmista haasteista.

Edellä mainitun johdosta lähteeni löytyvät useista erilaisista kansainvälisistä julkaisuista, kuten esimerkiksi The Journal of the Canadian Chiropractic Association, British Journal of Nutrition sekä Journal of personality and social psychology. Nämä lähteet olen löytänyt käyttämällä erilaisia hakusanoja, esimerkiksi ”mindfulness meditation health effects” ja ”carbohydrate glycemic load effects on health”. Olen antanut hakusanojen kehittyä tutkimukseni kautta, niin että työ on välillä vienyt itseään uusiin suuntiin. Tutkimuksessani olen päätenyt esimerkiksi lukemaan optimismin vaikutuksesta yleis-terveyteen. Se on aihe, josta en vielä työni alussa arvannut lukevani.

## 4 KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

Hyvinvointi on kiinnostanut meitä antiikin ajoilta lähtien. Filosofiset, hyvää elämää käsittelevät teokset ovat perinteisesti kuuluneet etiikan teorian aihepiiriin. Aristoteles yhdisti hyvinvoinnin hyveelliseen toimintaan ja Platon puolusti samantyyppistä näkemystä hyvinvoinnista argumentoiden, että paheellinen elämä aiheuttaa psyykkistä epätasapainoa, joten vain hyveellinen elämä voi olla miellyttävää (Eid & Larsen 2008 s. 2). Toisin sanoen, monet antiikin ajattelijat näkivät, ettei hyvinvointi tule ilmaiseksi vaan seurauksena oikeanlaisesta elämästä.

Psykologian kirjallisuus on lähestynyt hyvinvointia omasta perspektiivistään, keskittyen etenkin mielen hyvinvointiin, esimerkiksi Ryff ja Lee (1995) tarkastelevat ihmisen hyvinvointia seuraavien mittareiden kautta: autonomia, oman ympäristön hallinta, henkilökohtainen kehitys, positiiviset ihmissuhteet, elämän tarkoitus ja itsensä hyväksyminen. Tutkimuksessaan Ryff ja Lee (1995 s. 720) ihmettelevät kuitenkin hyvinvoinnin teoriapohjaisten määrittelyjen puutetta kirjallisuudessa, samalla kun psykologian alahaarat käsittelevät hyvin laajasti esimerkiksi positiivista toimintaa.

Yleiskielessä hyvinvointi viittaa useimmiten hyvään terveydentilaan ja sitä pidetään subjektiivisena konseptina, eli henkilökohtaisesti koettuna kokemuksena omasta voinnista. Lahelman ja Rahkosen (2011 s. 52) mukaan ihmisen itsensä kokema terveydentila on usein käytettävä mittari, joka toimii luotettavasti sekä ennustaa myös hyvin myöhempää kuolleisuutta.

Hämäläisen (2018) mukaan tapoja määritellä terveyttä on useita. Fyysinen (biologinen) terveys viittaa elimistön toimintakykyyn. Psykkinen (mentaalin) terveys taas viittaa esim. kykyyn hyödyntää omia henkisiä voimavaroja, älyllisiä kykyjä, sekä itsetunnon ja itseluottamuksen tasoa. Sosiaalinen terveys viittaa esim. kykyyn solmia ja ylläpitää ihmissuhteita, sekä sosiaalisen tuen ja turvaverkoston tasoon. Henkinen/hengellinen terveys on yhteydessä mielenrauhaan ja itseensä tyytyväisen olon saavuttamiseen, johon liittyy myös moraali. Emotionaalinen terveys viittaa esim. kykyyn tunnistaa, ilmaista ja tulkita tunnetiloja sekä hallita niitä. (Hämäläinen 2018).

Maailman terveysjärjestön, World Health Organizationin (WHO) (2018) määritelmän mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Tätä määritelmää voi arvostella voimakkaastikin siksi, ettei tällaista tilaa kenenkään ole mahdollista saavuttaa. Määritelmää on myöhemmin kehitetty korostamalla terveyden dynaamisuutta ja "spirituaalisuutta". (WHO 2018).

Edellä mainitut näkemykset terveydestä korostavat, ettei terveelliseen elämään kuulu pelkkä sairauksien poissaolo, vaan myös henkinen hyvinvointi, sekä normaalit mahdollisuudet liikkua, elää ja vaikuttaa osana yhteiskuntaa. Kokonaisvaltainen hyvinvointi on käsite, joka kuvaa tällaista laajasti ymmärrettyä terveyttä erinomaisesti. Center for Disease Control and Prevention (2018) mukaan hyvinvointi on paljon muutakin kuin sai-

rauksien puutetta: se on arvokas resurssi, joka mahdollistaa ihmisille heidän unelmiensa toteuttamisen, tarpeittensa täyttymisen ja omassa ympäristössään selviytymisen elääseen pitkän, tuottavan ja antoisan elämän.

Center for Disease Control and Prevention (2018) luokittelee ihmisen hyvinvointia näiden yleisten seikkojen kautta:

- Oma koettu terveydentila
- Pitkäikäisyys
- Terveet elintavat
- Henkinen ja fyysinen hyvinvointi
- Sosiaaliset suhteet (sosiaalinen/syrjäytynyt)
- Yksilön tuotteliaisuus
- Vaikutusmahdollisuudet omaan fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön

Kuten työni rajauksessa esitin, tämän työn puitteissa keskityn hyvinvoinnin osa-alueisiin, joiden on yleisesti ymmärretty vaikuttavan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja joihin voimme itse vaikuttaa. Koivusillan (2012 s. 337) mukaan terveyskäyttäytymisen jaetaan terveyttä edistäviin osa-alueisiin, joita ovat tyypillisesti terveelliset ruokatottumukset, riittävä lepo ja liikunta. Näiden lisäksi perehdyn työssäni henkisen hyvinvoinnin osa-alueeseen, jota usein korostetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia määriteltäessä (Ryff & Lee 1995, Hämäläinen 2018, Center for Disease Control and Prevention 2018).

Muitakin hyvinvoinnin tekijöitä voidaan määrittää, esimerkiksi Koivusillan (2011 s. 123) mukaan yksilön mahdollisuudet vaikuttaa terveyteensä omilla toimillaan ovat aina sidonnaiset hänen paikkaansa yhteiskunnan sosiaalisessa rakenteessa. Koivusilta kuvaa (2011 s. 124-141), miten alkoholin käyttö, tupakointi, liikuntatottumukset ja ruokailutottumukset vaihtelevat väestöryhmittäin Suomessa.

Lahelma ja Rahkonen (2011 s. 44) esittävät samaan henkeen, että yksilön valtaresurssit, arvostus, tieto, omaisuus, rahavarat ja muut aineelliset tai henkiset voimavarat vaihtelevat hänen sosioekonomisen ryhmänsä mukaan: mitä korkeampi sosioekonominen ase-

ma, sitä paremmat voimavarat ovat, keskimäärin. Lahelma ja Rahkonen (2011 s. 41) pitävät sosiaali-epidemiologisen tieteen lähtökohtana sitä, että mitä alhaisempi sosiaalinen asema, sitä suurempi riski yksilöllä on sairauksiin. Edellä mainittujen sosioekonomisten vaikuttajien tutkiminen tarjoaisi hyödyllistä informaatiota, mutta vaatisi tutkimukseltani entistä laajempaa otetta. Siksi rajaan fokukseni tässä työssä perustellun mukaisesti ravintoon, liikuntaan, lepoon ja henkiseen hyvinvointiin tiedostaen etteivät nämä neljä osa-aluetta tarjoa täysin tyhjentävää vastausta kaikkiin hyvinvoinnin syyseurauksiin.

## **5 RAVINTO**

### **5.1 Yleistä ravinnosta**

Painonhallinta on yhteiskunnassamme suuressa roolissa ja moni kamppailee pysyäkkeen terveissä mitoissa. Maailman terveysjärjestön, World Health Organizationin (2017) mukaan vuonna 2016 maailman väestöstä 39% oli ylipainoisia ja 13% ns. sairaalloisen ylipainoisia. Koska ylipainon on jo pitkään tutkittu linkittyvän elintasosairauksiin kuten aikuistyyppin diabetekseen tai sydän- ja verisuonisairauksiin ja syöpiin, on tutkimustulos hälyttävä. World Health Organizationin (2017) raportissa korostuu, että maailman väestöstä suurin osa elää maissa, joissa ylipaino tappaa ihmisiä—ei alipaino tai nälänhätä. Koska ylipaino on yleinen hyvinvoinnin uhka, ei ole yllätys, että kirjallisuus ravinnosta tuo esiin suuren määrään painonhallinnan ja ruokavalion yhteyttä pohtivia tutkimuksia.

Yksi tärkeä tästä kirjallisuudesta nouseva havainto on erittäin yleisen painonhallintakeinon, kalorien rajoittamisen riittämättömyys. Verrattuna kalorirajoitteeseen dieettiin, on nykyään huomioitu ruoan määrän lisäksi sen laatu. Ravintorikas ruokavalio, jossa painottuvat laadukkaat proteiini-lähteet, matalan glykeemisen kuorman hiilihydraatit (ns. hitaat hiilihydraatit) ja hyvät rasvat, eli niinsanotut superruoat auttavat pidemmän päälle painonhallinnassa paremmin kuin kalorirajoitus, jota suurimman osan ihmisistä on hankala noudattaa. (Drewnowski ym. 2005). Näitä superruokia syödessä keho myös ”ilmoittaa” herkemmin itse kun se on saanut riittävästi ravintoaineita (Hopkins ym. 2016). Näin ei tule syötyä liikaa ja keho saa optimaalisen ravitsemuksen (Kant ym, 2000). Käytännössä asiaa voi tarkastella esimerkiksi pizzabuffetissa syömisen kautta. Mieles-

täni tällaisessa ravinnossa on erittäin paljon nopeita hiilihydraatteja sekä kovaa rasvaa. Myös havaintojeni kautta pizzabuffetissa tulee helposti syötyä liikaa, koska keho ei anna signaalia ravintoaineiden täyttymisestä. Salaattibuffetista on kokemukseni mukaan hankalampi saada ähkyä, koska keho saa hyödyllisiä ravintoaineita ja näinollen viestittää täyttymisestään.

Edellä mainitun lisäksi ravintoa käsittelevä kirjallisuus nostaa esiin muitakin seikkoja nopeasti imeytyvien hiilihydraattien vaikutuksista. Knüppel ym. (2017) esittävät tutkimuksessaan niiden nostavan hetkeksi serotoniinitasoja, mikä toimii houkuttimena etenkin jos keho voi huonosti jo valmiiksi. Tästä seuraa kuitenkin ns. ”crash” eli romahtaminen, kun serotoniinitasot laskevat. Romahdusta taas houkuttelee korjaamaan tilannetta uudella annoksella nopeita hiilihydraatteja. (Knüppel ym. 2017). Herrera ym. (2011) esittävät, että korkean glykeemisen kuorman ravinnon on mitattu nostavan hetkellisesti veren tryptofaanasoja. Aminohappo tryptofaani on serotoniinin esiaste, joka edistää hyvinvointitunnetta. Näiden seikkojen johdosta sokerin voidaan argumentoida toimivan jopa huumeiden tai nikotiinin kaltaisena addiktiona (Herrera ym. 2011).

Mielestäni itse kukin voi havainnoida edellä mainittuja tutkimuslöydöksiä kokeilemalla niitä käytännössä. Ihminen, joka on tottunut suureen määrään nopeavaikutteisia hiilihydraatteja, voi muutaman viikon sokerista vierottamisen jälkeen huomaa, että esimerkiksi hedelmät maistuvatkin entistä makeammalta. Oman kokemukseni pohjalta keho voi adaptoitua uuteen terveellisempään elämäntapaan, jonka jälkeen puhdistettu sokeri saattaa maistua jo liian makealta. Kyseessä on tottumusasia, johon myös peritty ruokakulttuuri vaikuttaa: esimerkiksi amerikkalaiset ovat tottuneet lisäämään sokeria tavalliseen leipätaikinaankin, mikä eurooppalaisen ruokaperinteen näkökulmasta vaikuttaa täysin tarpeettomalta. Ihmiset kuitenkin vaativat sellaista ruokaa, johon he ovat tottuneet. Amerikkalainen kokki Jan Soloven (Quora 2016) kirjoittaa ammattikokemuksensa pohjalta, etteivät amerikkalaiset suostu syömään oikeaa täysjyväleipää, vaan kokevat sen kuivaksi, mauttomaksi ja vastenmieliseksi. Siksi leipurit lisäävät niin paljon sokeria, lisäaineita, kosteuttajia ja valkoisia jauhoja, kuin pystyvät—säilyttääkseen pakkauksen nimen täysjyväleipänä, ja antaakseen illuusion terveellisestä tuotteesta.

Implikaationa edellä mainitusta argumentoin, että mikäli lapsille syötetään korkean glykeemisen kuorman ruokia koko lapsuusikä, kehittyy hänelle helposti addiktio nopeisiin hiilihydraatteihin. Tämä johtaa erittäin laajoihin terveysongelmiin niin fyysisen kuin henkisenkin terveyden kannalta. David ym. (1999) esittävät ettei ilmiö sokeriaddiktiosta ei ole tokikaan yleistettävissä vain lapsiin, vaan se on kansakunnan laajuinen ongelma. Informaation saamisen tärkeys mahdollisimman varhaisessa vaiheessa korostuu, koska tällaista sokerikoukkua on helpompi vastustaa, kun ymmärtää kuinka laajoja vahinkoja korkean glykeemisen indeksin ruokavalio tekee keholle ja terveydelle. (David ym. 1999).

Cheren ym. (2009) esittävät että aivan kuten muissakin addiktioissa, sokeriaddiktin aivot pysyvät pitkään tottuneena tähän pikastimulaatioon. Eli kuten huumeriippuvuudessakin, sokeriin jää helposti uudelleen koukkuun jos sen sallii itselleen. Tämä on hyvä tiedostaa ja oppia tuntemaan kehoa ja mieltään, koska itsehillinnällä pääsee pitkälle. (Cheren ym. 2009).

Kuten Hopkins ym. (2016) toteaa, hedonistinen syöminen on suuri syy ihmisten ylipainoon. Pikaisilla herkuilla huonosti voiva ihminen saa hetkellisen mielihyvän, josta seuraa serotoniinitasojen laskiessa yhä huonompi olo (Knüppel ym. 2017, Herrera ym. 2011). Huonovointisuutta lisää vielä nopeiden hiilihydraattien ja rasvan sisältämät kalorit, jotka liikaa syötynä aiheuttavat ylipainoa (WHO 2017). Tämän lisäksi korkean glykeemisen kuorman ruokavalio lisää mm. diabeteksen riskiä (Anderson ym. 2018).

Minihane ym. (2015) esittävät että korkean glykeemisen kuorman ruokavalion hyvinvointia estävät puolet eivät lopu lyhyeen, sillä se aiheuttaa myös kehon hiljaista tulehdusta sekä haittoja aivojen kehitykselle, painonhallinnalle, hormonitoiminnalle ja mielenterveydelle.

Batacan ym. (2017) kuvaavat, miten terveellinen, monipuolinen ruokavalio ja liikunta vaikuttavat suoliston bakteerikantaan, sitä kautta ruoansulatukseen ja siten lopulta koko kehon yleiseen hyvinvointiin.

## **5.2 Lisäravinteet**

Melko yleisesti on nähty, että monipuolinen ruokavalio on paras keino taata tarvittavat mineraalit ja vitamiinit, sekä sopivat määrät rasvaa, hiilihydraatteja sekä proteiinia. Esimerkiksi Elintarviketurvallisuusviraston (2014) mukaan Suomen ravintosuositusten mukaisilla ruokavalinnoilla varmistetaan yleisesti ottaen kaikkien ravintoaineiden saanti, eikä ravintolisien käytölle ole yleensä perusteita. On kuitenkin joitakin poikkeuksia, jotka liittyvät tiettyihin väestöryhmiin tai joihinkin ikävaiheisiin. Näitä tilanteita/ryhmiä ovat esimerkiksi raskaus- ja imetysaika, lapset, nuoret ja ikääntyneet, varsinkin laitoksissa asuvat, sekä vegaaniruokavaliota noudattavat. (Elintarviketurvallisuusvirasto 2014 s. 37). Kirjallisuus nostaa esiin, että joitakin lisäravinteita tulisi suosia tarpeen mukaan. Näistä tärkeimpänä pohjoiseen asukkaalle D-vitamiini (Spiro ym. 2014; Holick ym. 2011). Sen lisäksi, Calder ym. (2009) esittävät että mikäli ei syö mereneläviä riittävästi, tulisi rasvahappojen saantia täydentää Omega-3 –lisäravinteilla. Ne koostuvat EPA:sta, DHA:sta ja ALA:sta, joiden on tutkittu vaikuttavan suotuisasti mm. aivotoimintaan (Calder ym. 2009).

## **6 LIIKUNTA**

### **6.1 Yleistä liikunnasta**

Koivusillan (2012 s. 337) mukaan liikunta on ruokailutottumusten ja riittävän levon ohella tärkeä osa ihmisen terveyskäyttäytymistä. Hän kuvaa (2011 s. 124-141), miten liikuntatottumukset (kuten muutkin terveyskäyttäytymisen osat) vaihtelevat väestöryhmittäin Suomessa. Westcott ym. (2012) esittävät, että liikunta on terveyden peruspilari, mutta koska modernissa yhteiskunnassamme hyötyliikunta on suurimmalta osin mini-moitu, jää yksilön omalle vastuulle pitää yllä omaa kuntoaan. Mielestäni liikuntaa voi käsitellä myös kunnon osa-alueina: aerobisena- ja anaerobisena kuntona, sekä voiman eri lajeina kestävyyydestä maksimivoimaan.

Yleiskunnan hyödyt ovat laajat: hyvässä kunnossa olevan ihmisen hormonitoiminta, ruoansulatus, ulkonäkö, mielenterveys, immuunijärjestelmä, luusto, verenkiertoelimistö ym. ovat yleensä myös hyvässä kunnossa (Warburton ym. 2006).

Bond ym. (2017) argumentoivat että kun yksilö tekee sellaista työtä, joka ei vaadi todellisia fyysisiä ponnisteluja, eikä hän sen lisäksi harrasta paljonkaan suoranaisia urheilulajeja, kuten jalkapalloa tms, tulisi hänen kompensoida tilannetta. Mikäli hän toivoo saavuttavansa optimaalisen kunnan ja terveyden mahdollisimman tehokkaasti, vaivattomasti ja yksinkertaisesti, kannattaa hänen panostaa korkea-intensiiviseen harjoitteluun, jossa ajankäytön ja siitä saavutettujen terveydellisten hyötyjen suhde on tehokkain. (Bond ym. 2017)

Daussin ym. (2008) tutkivat korkea-intensiivisen harjoittelun vaikutuksia ja toteavat niiden olevan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta optimaalisemmat verrattuna pitkäkestoiseen matala-intensiiviseen (liss = low intensity steady state) harjoitteluun. Korkea-intensiivisiä harjoittelumuotoja ovat esim. voimaharjoittelu ja korkea-intensiiviset intervalliharjoitukset (hiit = high intensity interval training). (Daussin ym. 2008).

Korkea-intensiivisen harjoittelun hyötyjä verrattuna liss-harjoitteluun ovat mm. anabolisen hormonitoiminnan lisääntyminen, voimatasojen kasvu, yleiskunnan tehokkaampi kasvu ja metabolian kiihtyminen (Idea Health and Fitness Association 2012).

Käytännön kannalta korkea-intensiivisen harjoittelun haasteeksi muodostuu vaatimus harjoittelijan tietämyksestä. Koska tällainen harjoittelu vaatii keholta lihaksia ja hermostoa myöten paljon enemmän kuin matalaintensiivinen liss-harjoittelu, harjoittelijan on mielestäni osattava kuunnella kehoaan ja antaa kehon palautua riittävästi harjoitusten välissä ylikunnan välttämiseksi.

Maksimoidaksemme liikunnasta saatavat hyödyt on varmistettava myös, että kehoa harjoitetaan tasapuolisesti, esimerkiksi Innosport (2018) listaa toiminnallisen harjoittelun perusteissaan kahdeksan lihastoimintaketjua, joita kaikkia tulisi huomioida liikunnassa. Erityisen tärkeää on että lihaksiston ns. etuketjua (vatsa, lonkankoukistajat, etureidet) ja takaketjua (alaselkä, pakarot, takareidet, pohkeet) tulee kuormittaa yhtälailla. Samoin



yläkehon vetäviä (hauikset, yläselän lihakset, takaolkapäät) ja työntäviä (ojentajat, rintalihakset, etuolkapäät) lihaksia tulee kuormittaa yhtälailla. (Innosport 2018).

## **6.2 Liihashuolto**

Liikuntaa tutkiva kirjallisuudesta esiin nousee liiihashuolto ensiarvoisen tärkeänä seikkana (Wiktorsson-Moller ym. 1983). Siksi käytännön tasolla korostuu esimerkiksi alkulämmittelyn merkitys, jolla valmistetaan lihakset ja hermosto tulevaan suoritukseen, jolloin loukkaantumisriski urheilusuorituksessa vähenee huomattavasti. Mielestäni myös suorituskyyky on korkeampi lämpimillä lihaksilla ja aktivoituneella hermostolla. Treenin jälkeen suoritettava loppuverryttely taas palauttaa kehon lähemmäksi lepotilaa ja samalla poistaa esimerkiksi maitohappoa lihaksesta. Siksi etenkin voimaharjoittelijoille erityisen tärkeää olisi venyttellä ja hieroa lihaksia, koska voimaharjoittelu lisää liiihasjäykkyyttä. Pahimmillaan liiallinen liiihasjäykkyys johtaa liikerajoituksiin, ja erilaisiin kiputiloihin. (Wiktorsson-Moller ym. 1983).

## **6.3 Ergonomia**

Ergonomia nousee erittäin tärkeäksi aiheeksi etenkin asiaksi työikäisten keskuudessa, esimerkiksi Työterveyslaitoksen (2018) mukaan ergonomiaan ja työjärjestelyihin liittyvät toimenpiteet ovat avainasemassa, kun työpaikoilla ehkäistään tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Liian suuri ja yksipuolinen työkuormitus, epämukavat työasennot ja -menetelmät sekä puutteellinen palautuminen työn rasituksista voivat johtaa liikuntaelinsairauksien syntyyn ja provosoida oireita. Toisaalta taas liian vähäinen kuormitus johtaa liiaskunnan heikkenemiseen, luukatoon ja nivelten rappeumamuutoksiin. (Työterveyslaitos 2018).

Työterveyslaitoksen (2018) esittämän mukaisesti, liian yksipuolinen kuormitus on riski ergonomialle. Käytännössä tämä tarkoittaa esim. jatkuvasti samassa asennossa työn tekemistä, kuten näyttöpäätetyötä, jolloin niska-hartiasoutu menee helposti jumiin aiheuttaen erilaisia särkyjä. Oikeanlaisella voimaharjoittelulla (Innosport 2018) tätäkin voidaan estää. Käytännön tasolla olen havainnut että myös erilaiset taukojumput, joissa

esimerkiksi lonkankoukistajia venytellään pitkän istumisen jälkeen ovat nousseet viimeaikoina suosituiksi, koska tietoisuus kehoa rasittavista asennoista ja pyrkimys parempaan ergonomiaan on vähitellen lisääntynyt.

Tämän lisäksi, Missaghin (2004) mukaan toispuoleiset urheilulajit, kuten tennis saattavat myös aiheuttaa epäbalanssia ja epäsymmetriaa kehoon. Jatkuva stressireaktio voi myös osaltaan jäykistää lihaksia, kuten esimerkiksi päännyökkääjä-lihasta (scm), jonka liika kiristyminen voi johtaa pahimmillaan työkyvyttömyyteen (Missaghi 2004).

## **6.4 Superkompensaatio**

Kellmann ym. (2018) esittävät että palautuminen harjoittelusta on hyvinvoinnille aivan välttämätöntä.

Ylen (2014) esittelee superkompensaatiota, jolla tarkoitetaan ns. ylikorjautumista. Kun kehoa rasitetaan rankasti, lihaksiin tulee vaurioita ja kehon suorituskyky laskee hetkellisesti. Ihmiskeho pyrkii kuitenkin aina korjaamaan kehossa syntyneet vauriot, eli palautamaan tasapainotilan. Jos treenaaminen on todella rankkaa ja vauriot suuria, keho usein hieman liioittelee ja vahvistaa kehon kudoksia varmuuden vuoksi entistä kestävämmiksi. Kehon suorituskyky siis paranee näin superkompensaation kautta. (Yle 2014).

Ylen (2014) kuvaileman pohjalta voidaan todeta, että superkompensaatio on harjoittelun ja palautumisen suhdetta kuvaileva termi. Yksinkertaisimmillaan se tarkoittaa sitä, että harjoittelun teho on ollut riittävä, jotta voidaan saavuttaa uusia tuloksia esim. lihaskasvun tai voimantuoton suhteen, ja lepo on ollut riittävän pitkä jotta lihasten ja hermoston palautuminen ehtii toteutua. Mikäli uusi harjoituskerta tehdään ennen kuin palautuminen on ehtinyt toteutua, tulee ylikunnon riski vastaan (Yle 2018). Ylikunto on tila, jossa keho ei ole ehtinyt palautua riittävästi harjoittelusta (kroonisesti), ja se on jatkuvassa stressitilassa, verrattavissa burn-outiin. Näin ollen, etenkin urheilijat elävät tämän riskitekijän jatkuvassa läsnäolossa ja oman kehon kuuntelemisen oppiminen nousee tärkeään rooliin sen hallinnassa, aivan kuten kaikissa muissakin terveyteen liittyvissä asioissa. (Yle 2018).

## **7 LEPO**

### **7.1 Yleistä levosta**

Levon merkitytä hyvinvointiin on tutkittu useista eri näkökulmista ja riittävä unensaanti liittyykin olennaisesti esimerkiksi liikunnasta palautumiseen (Roberts ym. 2009).

Lisäksi lepo vaikuttaa yleiseen terveydentilaan monelta osin jo hormonitoiminnan kautta. Hyvien unien jälkeen ihmisen hormonitoiminta ja mielenterveys on optimaalisimilaan. Esimerkiksi unen merkitys testosteronitasoihin on huomattava. Treenaus aktivoi myös sympaattista hermostoa ja lepoa varten kehon tulee olla parasympaattisessa tilassa. (Leproult ym. 2011).

Ylen artikkelin (2018) mukaan kehon lyhytaikainen ylikuormittuminen on normaalia. Jos aloitetaan nollapisteestä kuntoilussa ja aletaan yhtäkkiä kovalla vastuksella, totta kai keho ylikuormittuu, mutta yleensä vain lyhytaikaisesti. Ongelmat alkavat, jos treenaa liian paljon tai kovalla teholla eikä huolehdi palautumisesta ja levosta. Mikäli tähän päälle kasautuvat vielä työn tai ihmissuhteiden aiheuttama paine, niukka ruokavalio ja huonot yöunet, elimistö joutuu liian koville. (Yle 2018).

Implikaationa (Yle 2018 & Leproult ym. 2011) esittämän pohjalta argumentoin, että koska keholla kestää palautua lepotilaan, tulisi rankat treenit tehdä hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa, jotta voidaan taata rauhoittuminen ja riittävä lepo. Lisäksi erilaisia paineen aiheuttajia tulisi pyrkiä minimoimaan elämästä ja kaikenlainen stressiä aiheuttava aktiviteetti tulisi lopettaa hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.

### **7.2 Stressinhallinta**

Lepoa ja sen suhdetta hyvinvointiin käsittelevä kirjallisuus nostaa esiin myös erilaisia puolia stressistä ja sen hallinnasta. Stressi pienissä määrin on siedettävää ja se toimii tehostavana tekijänä, kun hetkellisesti kehon stressihormonin kortisolin tasot nousevat. Tällöin puhutaan akuutista stressistä. Mikäli tämä stressi kuitenkin jatkuu pidempään,

puhutaan tällöin niin sanotusta kroonisesta stressistä, jolloin kortisolitasot ovat jatkuvasti eli kroonisesti koholla. Kortisoli vie tällöin tilaa muilta hormoneilta, mikä johtaa hormonien epätasapainoon ja moninaisiin terveydellisiin haittoihin. (Salleh 2008).

Hyviä stressinhallintakeinoja ovat mm. meditointi/mindfulness (Yang ym. 2016) ja tähänkin oleellisesti liittyvä syvä hidastempoinen palleanhengitys, sekä luonnossa liikkuminen, jotka aktivoivat parasympaattista hermostoa.

Ihmisen autonomisessa hermostossa on kaksi puolta: sympaattinen – kiihdyttävä, sekä parasympaattinen – rauhoittava. Krooninen stressi yhteiskunnan tasolla aiheuttaa monille sympaattisen hermoston dominanssin ja voi pahimmillaan myös johtaa hpa-akselin (hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaiskuori) toimintahäiriöihin. Jokaisen stressireaktio on yksilöllinen, johon vaikuttaa mm. genetiikka, kasvatus, stressinhallinnan ymmärtämisen taso ja harjaantuneisuus ym. Tämän vuoksi stressireaktioita ei voi pitää standardeina. (Stephens ym. 2012).

### **7.3 Sininen valo**

Myös keinovalon käyttö nousee nykypäivänä yllättäen myös haasteeksi unirytmille (Yle 2015). Liiallisen sinisen valon taajuuden saaminen ilta-aikaan, jolloin se ei ole ihmisen päivärytmille luonnollista, sekoittaa ihmisen unirytmia ja kehon luontaista kelloa. Tietokoneiden, älylaitteiden ja televisioiden kuvaruutujen ledit lähettävät huomattavan paljon valon sinistä spektriä. Ylen (2015) artikkelin mukaan, mitä sinisempää valo on, sitä enemmän unentulo voi häiriintyä. Sininen kajo viestii aivoille, ettei vielä ei ole nukkumaanmenoaika. Ihminen on päiväeläin, jonka luonnollisessa rytmisä valon pääsy silmiin kertoo, että on päivä. Kun valon määrä alkaa vähentyä, se antaa signaalin nukkumisesta. Aivot voivat piristyä tahattomasti esimerkiksi sini-valkopohjaisen Facebookin selailusta iltaisin. Ilta kannattaakin rauhoittaa valoilta ja laitteilta ainakin tuntia ennen nukkumaanmenoa. Valon väri vaikuttaa aivoihin kaikilla, mutta valorytmin herkkyyys on yksilöllistä. (Yle 2015)

Ylen (2015) selvityksen pohjalta terveellisiä käytönnönratkaisuja tähän on vähentää kirkkaan valon saantia iltaisin, esimerkiksi himmentää kuvaruutujen kirkkautta ja säätää

näytön asetuksia suosimaan vähemmän sinistä aallonpituutta, sekä suosia vanhanaikaisia hehkulamppuja valaistuksessa, jotka tarjoavat luonnollisemman valon spektrin verrattuna led-valoihin sekä loisteputkiin.

Sinisen valon liika saanti illalla myös rasittaa silmiä ja mm. tietokoneen näytön pitkäaikainen tuijotus voi johtaa silmien kuivumiseen (mm. silmiä ei räpäytetä luonnollisesti näyttöä tuijottaessa) ja pahimmillaan computer vision -syndroomaan, jonka on tutkimuksissa todettu olevan opiskelijoiden keskuudessa erittäin yleinen. (Reddy ym. 2013).

## **8 HENKINEN HYVINVOINTI**

### **8.1 Yleistä henkisestä hyvinvoinnista**

Hyvään mielenterveyteen kuuluu tasapainoisuus ja itsensä tunteminen. Jos ihminen on luonnostaan ratkaisukeskeinen auttaa se tähän, muussa tapauksessa ulkopuolisen apu saattaa olla välttämätöntä. Kyky rauhoitella itseään, sekä erilaiset apuvälineet kuten mindfulness ja meditointi parantavat elämänlaatua huomattavasti. (Keng ym. 2011).

Edellä mainittu krooninen stressi hpa-akselin toimintahäiriöineen (Stephens ym. 2012) voi johtaa ns. burn-outiin eli täydelliseen loppuun palamiseen. Tällaisessa tilassa, jolloin elimistön voimavarat alkavat olla jo niin vähissä, että töissä käyntikin muuttuu mahdottomaksi, on loppuun palamista erittäin tärkeää välttää, koska kerran itsensä loppuun polttanut altistuu sille helpommin uudelleen. Pahimmillaan ihminen saattaa yrittää parantaa alkavan burn-outin oireita liian kovalla ja tiheällä treenillä, mikä johtaa lisästressiin ja lopulliseen loppuun palamiseen. Kyky pysähtyä, tarkastella tilannetta ulkoapäin ja tietoisuus näistä seikoista, esim. Keng ym. (2011) mainitsemien keinojen avulla, toimivat hyvinä ennaltaehkäisevänä tekijöinä.

Optimismin on todettu tutkimuksissa parantavan mielenterveyden lisäksi myös fyysistä terveyttä. Mielenterveys ja fyysinen terveys kulkevatkin käsi kädessä. Optimismin ei tarvitse olla sisäsyntyistä, koska siihen voi myös oppia. Ei pidä ajatella, että se on vain taito joka joillain on ja joillain ei, vaan on muistettava, että kaikkeen voi vaikuttaa itse.

Jokainen on lopulta itse vastuussa omasta hyvinvoinnistaan. Tässä apuna voi käyttää esimerkiksi ”fake it till you make it” -taktiikkaa, joka tarkoittaa sitä, että vaikka tällä hetkellä ei olisikaan kovin optimistinen olotila, niin ihminen voi alkaa aktiivisesti ajattelemaan positiivisia ajatuksia ja jopa hymyilyn kautta vaikuttaa välittäjäaineiden toimintaan. (Conversano et al, 2010).

## **9 TUTKIMUSTULOKSET**

### **9.1 Tutkimustulokset**

Integroiva kirjallisuuskatsaukseni tarkasteli ravinnon, liikunnan, levon ja henkisen hyvinvoinnin kirjallisuutta. Koska kirjallisuus on kattava, työni pystyy tarjoamaan siitä vain suuntaa-antavan näköalan priorisoiden sellaisia hyvinvoinnin seikkoja, joihin voimme itse vaikuttaa.

Seuraavaksi esittelen kirjallisuuskatsaukseni tutkimustulokset. Ravinto-osuuden esiin nostamista tuloksista merkittävin oli nopeavaikutteisten hiilihydraattien, eli korkean glykeemisen indeksin ruokavalion haittavaikutukset hormonitasojen muutoksista lähtien aina riippuvuuteen ja kehon hiljaiseen tulehdukseen saakka.

Liikunta-osuuden merkittävimmät löydökset liittyvät siihen, minkälaista liikuntaa kunakin yksilön kannattaa harjoittaa: Intensiivinen lyhytjaksoinen urheilusuoritus näyttäytyi tehokkaimpana tapana maksimoida kehon hyvinvointi sellaisilla yksilöillä, joiden työ on kevyttä, ja jotka eivät saa hyötyliikunnan tai harrastusten kautta riittävää kehoallista harjoitusta. Paljon urheileva voi vapaammin yhdistellä eritasoisia suorituksia, koska liikunnan tuoma positiivinen stimulaatio on jo taattu hänellä, ja muut asiat korostuvat. Oli urheilusuorituksen teho miten kova tahansa, kirjallisuuskatsaus korosti lihashuoltoa, ergonomiasta huolenpitoa ja superkompensaation oppien noudattamista aivan jokaiselle urheilijalle.

Tärkeimmät löydökset lepoon liittyvästä kirjallisuudesta olivat unen suora vaikutus yksilön hormonitasoihin, sekä palautumiseen ja siten myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Toinen tärkeä tulos oli kroonisen stressin valtavien haittavaikutukset hahmottami-

nen. Stressistä puhutaan yleisesti haitallisena, mutta siedettävänä asiana. Siihen verrattuna kirjallisuuden esiin tuomat kroonisen stressin ongelmat johtaen hpa-akselin toimintahäiriöön ja pahimmillaan myös totaaliseen loppuun palamiseen, olivat havahduttavat. Myös sinisen valon vaikutukset ihmisen luonnolliseen unirytmiiin nousivat arvokkaiksi tuloksiksi, sekä tässä yhteydessä myös näyttöjen katsomisesta koituvat riskit silmien hyvinvoinnille.

Henkisen hyvinvoinnin kirjallisuus toi esiin muutamia merkittäviä tuloksia. Ensinnäkin, kirjallisuus korosti yksilön omaa vastuuta henkisestä hyvinvoinnistaan. Monesti on ajateltu, että ihminen vaikuttuu ympäristöstään ja on ikään kuin syytön omiin henkisiin ongelmiinsa ja avuton niiden edessä. Kirjallisuus kuitenkin korosti yksilön kykyä rauhoitella itseään, sekä olemassa olevia mahdollisuuksia parantaa omaa henkistä hyvinvointia itsensä kuuntelemisen ja meditaation avulla. Toiseksi, tutkittu yhteys optimismiin ja sekä henkisen että fyysisen terveyden välillä on tärkeä havainto, etenkin koska kirjallisuuden mukaan optimismia voi kuka tahansa harjoitella positiivisin mielikuvin tai jopa hymiilyn kautta.

Kokonaisuudessaan integroiva kirjallisuuskatsaukseni toi esiin useita sellaisia seikkoja, joita ei vielä pidetä yleistietona ja siten se onnistui välittämään uutta tutkimustietoa siitä mahdollisesti hyötyville lukijoille. Vaikka lähteeni olivat eri tieteenaloilta ja erilaisin metodein toteutettuja, onnistuin esittelemään ne sulavasti yhdessä integroidussa tekstissä, niin että jokainen tiedonjyvä tuki toistaan. Seuraavaksi vastaan tutkimuskysymyksieni tämän kirjallisuuskatsauksen valossa, jonka jälkeen pohdin näitä tutkimuslöydöksiä ja niiden soveltamista yksilön elämään omasta liikunnanohjaajan perspektiivistäni käsin.

## **9.2 Tutkimuskysymykset kirjallisuuskatsauksen valossa**

Työn alussa asetin kaksi laajaa ja avointa tutkimuskysymystä. Ensimmäinen niistä oli: Miten ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi tulisi ymmärtää? Tämän kirjallisuuskatsauksen pohjalta ihmiskeho ja –mieli ovat laaja kokonaisuus, jonka ymmärtämisessä olemme vasta alkumetreillä. Muutama asia on kuitenkin käynyt selväksi: se, että ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi tulisi ymmärtää monen osa-alueen kokonaisuutena,

joka laajimmillaankin määriteltynä muodostuu sekä kehon että mielen hyvinvoinnista. Toiseksi, jokaista osa-aluetta on huomioitava pitkällä tähtäimellä, sillä kokonaisvaltainen hyvinvointi ei toteudu jos yksikin osa-alue on jätetty huomioimatta. Ihmisen hyvinvointi voi säilyä hieman huonommilla ruokailutottumuksilla tai vähäisellä henkisen hyvinvoinnin huomioimisella, liikunnalla tai levolla vain hyvin hetkellisesti: pitkässä juoksussa jokaisen osa-alueen ylläpito on aivan välttämätöntä.

Toinen tutkimuskysymykseni oli: Miten hyvinvoinnin eri osa-alueita tulisi huomioida kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toteutumiseksi? Tässä työssä on noussut esiin useita yksityiskohtaisia vastauksia. Kirjallisuus tarjoaa valtavan määrän tietoa ja neuvoja ravinnosta, liikunnasta, levosta ja henkisestä hyvinvoinnista. Suuri osa lukemastani ei päätynyt tähän tutkimukseen, vaan jouduin karsimaan informaatiota rankalla kädellä. Sama pätee yksilön elämään: on mahdotonta ottaa huomioon kaikki mahdollinen tieto jokaisen osa-alueen suhteen ja siksi henkilökohtainen tarve ja kohtuullisuus toimivat parhaimpina oppaina siinä, miten paljon näiden eri osa-alueiden eteen kukin näkee vai-  
vaa.

Esimerkiksi oman tiedon pitäminen ajan tasalla ravinnon suhteen on arvokasta, mutta voidaan kysyä, onko hyvinvoinnin mukaista lukea vuosi tolkulla uusinta tutkimusta saadakseen siitä varmasti ”kaiken irti”? Toiseksi, vaikka ravintotiede kertoisi herkuttelun vaaroista, henkinen hyvinvointi saattaa puolestaan vaatia sellaisen ruokavalion sallimista, joka ei rajoita liikaa ja sallii yhteisiin kakkukahveihin osallistumisen esimerkiksi syntymäpäiväjuhlilla. Jokainen hyvinvoinnin osa-alue tarjoaa paljon neuvoja optimaalisen hyvinvoinnin toteutumiseksi. On kuitenkin mahdotonta toteuttaa jokaista niistä optimaalisesti kaiken aikaa: ihmiselämässä on kiireitä, erilaisia vaiheita ja erilaisia prioriteetteja. Kaiken tämän pohjalta vastaan tutkimuskysymykseeni, että jonkinlainen ihmisen omaa kiinnostusta seuraava kultainen keskitie erilaisten hyvinvointineuvojen noudattamisessa on tapa saavuttaa aito kokonaisvaltainen hyvinvointi.



## 10 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

### 10.1 Eettisyys

Pietarinen (2002 s. 46) esittää, että tutkimuksen eettiset kysymykset viittaavat valintoihin, joita tutkija tekee tutkimusprosessin aikana. Eskola ja Suoranta (2008 s. 59) puhuvat samasta asiasta lisäten että tutkijalla on oltava riittävästi herkkyyttä tunnistaa ongelmakohdat, joita tutkimuksen teon aikana nousee esiin.

Perehdyin integroivan kirjallisuuskatsauksen tekemiseen lukemalla muita kirjallisuuskatsauksia, opinnäytetöitä ja menetelmäoppaita. Hyviin tieteellisiin käytäntöihin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012) perehtymällä pyrin ongelma-kohtien tunnistamiseen ja minimoimiseen. Mahdolliseksi luotettavuusongelmaksi tässä työssä voi nousta lähteiden rajaaminen vain suomen ja englanninkieliseen kirjallisuuteen. Näin saatetaan rajata ulos tutkimukselle kriittistä tietoa. Toiseksi luotettavuusongelmaksi voi nousta lähteitteni laatu, koska tieteellisten julkaisujen lisäksi perehdyin tutkimusaiheeseeni erilaisten kirjojen, uutisartikkeleiden ja Internetsivustojen kautta. Tämän avulla pyrin syventämään ymmärrystäni tieteellisestä keskustelusta sekä havainnoimaan, miten kyseistä tietoa on sovellettu käytännön tasolla. Kolmas alue, joka saattaa osoittautua tutkimukseni luotettavuusongelmaksi liittyy metodini luonteeseen. Kirjallisuuskatsauksen toteutuksessa nousee esiin kaksi riskiä: alkuperäistutkimukset voivat olla puutteellisia ja kirjallisuuskatsauksen tekemisessä voi tulla luotettavuusongelmia esimerkiksi materiaalin puolueellisen valikoimisen tai tutkimuslöydösten piilottamisen kautta.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) esittää, että tutkimus on eettistä ja luotettavaa sekä tulokset uskottavia, vain jos se on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Tämän opinnäytetyön kaikki vaiheet toteutettiin huolellisesti ja rehellisesti, noudattaen Tutkimuseettinen neuvottelukunnan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tiedonhankinta- ja arviointimenetelmät valittiin tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti ja ne ovat eettisesti kestäviä. Tutkimus on suoritettu avoimesti keskustellen myös sen mahdollisista ongelmakohdista. Lähteet on merkitty tieteen periaatteen mukaisesti ja alkuperäistekstit ovat jokaisen löydettävissä. Muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia huomioitiin asianmukaisella tavalla ja viittauksissa käytettiin asianmukaista tapaa antaen mui-

den saavutuksille niille kuuluva arvo ja merkitys. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014.)

## **10.2 Metodin vaikutus tuloksiin**

Kirjallisuuskatsaus metodina auttoi tuomaan yhteen suuren määrän erilaisia tutkimuslöydöksiä eri tieteenaloilta. Haasteeksi nousi kuitenkin materiaalin laajuus ja tieteenala-kohtaisen termistön käyttö. Esimerkiksi paremman luettavuuden kannalta lukuisten käsitteiden avaamiseen olisi voinut käyttää huomattavasti enemmän aikaa, mikä ei työn rajauksen puitteissa ollut kuitenkaan mahdollista. Tutkimustuloksia kuvattiin kirjallisuudessa kunkin alan erikoistuneilla termeillä, joka puolestaan vaatii termien ja tieteenalan kohtuullista ymmärrystä. Tässä yhteydessä jokaisen tieteenalan ammattilaisen haastattelu olisi voinut auttaa minua tulosten ymmärtämisessä ja näköalani syventämisessä.

Integroiva kirjallisuuskatsauksen vaiheista (Cooper, 1989 s. 15) tutkimusongelman asetelu oli tärkeä ja harkintaa vaatinut vievä vaihe, koska halusin asettaa tutkimuskysymykset niin, että aineistosta esiin nousevat havainnot vastaavat siihen, eivätkä liian kapean kysymyksenasettelun takia kommentoi asian vierestä.

Aineiston hankkiminen sujui helposti, koska tietoa löytyi kiitettävästi. Vaikka monet löytämäni lähteet toistivat toisiaan, aineisto ei kuitenkaan ollut kaiken kattava, vaan jätti joitakin kysymyksiä vastaamatta. Tieteellisten löydösten esittelyssä haasteeksi nousikin se, että jotkut kirjallisuuslähteistäni esittivät tutkimushavaintoja, mutta jättivät avoimeksi, miten kyseisiä havaintoja tulisi käytännössä soveltaa. Tällöin rivien välistä ymmärrettävät implikaatiot ja käytännön toteutus jäivät sanoitettavakseni. Työn laajuuden johdosta optimaalisen kattava katsaus sekä teoriaan että käytäntöön ei toteudu jokaisen hyvinvoinnin osa-alueen kohdalla.

Aineistoon perehtyminen, sen analysointi ja tulkinta asettivat työlleni toisen haasteen. Toisaalta lähteiden laatuun tulisi panostaa, toisaalta taas tieteellisten huippujulkaisujen löydökset on esitetty melko vaikealukuisesti erikoistermejä käyttäen. Siksi paransin omaa ymmärrystäni lukemalla tieteellisten tutkimusartikkelien lisäksi suomenkielisiä

kirjoja, artikkeleita ja erilaisia Internetsivuja. Nämä erilaiset lähteet tukivat omaa ymmärrystäni ja päätyivät siten myös kirjallisuuskatsaukseeni valikoituneisiin lähteisiin.

Kirjallisuuskatsauksen viimeisen vaiheen (Cooper, 1989 s. 15), eli tutkimustulosten esittelyn, haasteena oli mahdollisimman puolueettomasti nostaa ylös kirjallisuuskatsauksen tärkeimmät löydökset kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Tätä työtä varten lukemani kirjallisuus on niin laaja, että oma vaikutukseni esiin tuomiini tuloksiin ja niiden ymmärrykseen on osittain välttämätöntä. Toisaalta tieteellisiin julkaisuihin viittaamalla pyrin vähentämään omaa rooliani kirjallisuuskatsauksen tekijänä ja korostamaan jo tehtyä tutkimusta, joka kuka tahansa voi itsenäisesti lukea.

## **11 POHDINTA**

### **11.1 Pohdinta liikuntatieteiden perspektiivistä**

Liikuntatieteeseen linkittyy vahvasti ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta (2018) esittää, että koko tiedekunnan tavoitteena on edistää väestön *hyvinvointia* tuottamalla korkealaatuista tutkimustietoa ja asiantuntijuutta liikunnan ja terveyden vaikutusmekanismeista, edistämiskeinoista ja vaikutuksista. Näin ollen, hyvinvointi näyttäisi kietoutuvan koko tieteenalan ytimeen. Liikuntatieteiden sisällä hyvinvointia voidaan tarkastella siihen kuuluvien tai sitä tukevien tieteenalojen toimesta, kuten liikuntafysiologian, liikuntalääketieteen, liikuntapedagogiikan, liikuntapsykologian, liikunnan sosiaalitieteiden, liikuntahistorian, liikuntafilosofian, liikuntagerontologian, erityisryhmien liikuntatutkimuksen, liikunnan taloustutkimuksen, vapaa-ajan tutkimuksen tai tanssin tutkimuksen kautta (Tarasti 2000 s. 1). Siten liikuntatieteetkään eivät tarjoa yhtä koherenttia ymmärrystä hyvinvoinnista, vaan näkökulmiin vaikuttaa se, minkä linssin läpi sitä tarkastelemme. Lähtökohtana on kuitenkin liikuntaan kohdistuva tiede, minkä johdosta kehon hyvinvointia ei voida unohtaa. Toisaalta, fyysisyyttä painottavalla alalla mielen merkitys hyvinvointiin saattaa usein jäädä taka-alalle, ellei keskitytä juuri liikuntapsykologiaan.

Liikunnanohjaajana perspektiivini perustuu liikuntatieteiden opintoihini ja liikunnanohjaajana kerryttämäni työkokemukseen. Myös ympäristön tarkkailu ja omat kokemukseni hyvinvoinnista ja sen ajoittaisesta järkkymisestä vaikuttavat perspektiiviini.

## **11.2 Hyvinvointi liikunnanohjaajan perspektiivistä**

Miten ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi tulisi sitten ymmärtää, liikunnanohjaajan perspektiivistä tarkastellen? Omasta perspektiivistäni tarkasteltuna hyvinvointi on sekä kehollinen että psyykkinen kokemus, johon ihminen voi vaikuttaa omilla teoillaan. Havaintojeni mukaan ihminen voi voida hyvin myös sairauksien kanssa, tai niistä huolimatta, vaikka ihmisen hyvinvoinnilla onkin pyrkimys ehkäistä sellaisia sairauksia, jotka ovat elintavoin ehkäistävissä. Näkökulmastani katsoen hyvinvointi on mahdollista saavuttaa myös hyvin monenlaisilla elintasoilla, koska hyvinvointi on varallisuutta enemmän oikeasta asenteesta ja terveellisistä rutiineista kiinni. Vaikka köyhyyden onkin esitetty vaikuttavat elintapoja heikentävästi, uskon vaikutusmekanismin olevan sellainen, että esimerkiksi masennus tai syrjäytyminen vaikuttavat yhtäaikaaisesti sekä itsestä huolenpitoon että tulotasoihin.

Oma ymmärrykseni siitä, miten hyvinvointia tulisi tarkastella on laajentunut ja muuttunut kirjallisuuskatsaukseni kautta. Erityishuomion olen tehnyt kehon ja mielen välisen erottamattoman yhteyden suhteen. Vaikka tekisit kaiken oikeaoppisesti kehosi kuntoa edistäen, henkinen pahoinvointi voi estää sinua koskaan tavoittamasta kokonaisvaltaista hyvinvointia. Henkinen hyvinvointi ei myöskään toimi yksin, se puolestaan vaatii että pidät itsestäsi huolta myös fyysisesti.

Liikunnanohjaajan näkökulmastani ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia voi ymmärtää sekä terveyden (siltä osin kuin siihen pystymme vaikuttamaan), että hyvän yleiskunnon, riittävän levon ja palautumisen, kroonisen stressin välttäminen ja henkisen hyvinvoinnin kautta.

## 11.3 Hyvinvoinnin osa-alueet liikunnanohjaajan perspektiivistä

Toinen tutkimuskysymykseni oli, miten hyvinvoinnin eri osa-alueita tulisi huomioida kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toteutumiseksi? Kirjallisuuskatsaus toi esiin useita yksityiskohtaisia vastauksia, mutta henkilökohtainen tarve ja kohtuullisuus toimivat oppaina siinä, miten paljon näiden eri osa-alueiden eteen kukin näkee vaivaa. Stressitekijöitä ei voi aina minimoida. On huomioitava että opinnäytetyötä editoidessa unimäärä saattaa jäädä pieneksi, mutta lyhyessä kontekstissa tämä on hyväksyttävää. Tärkeintä on palata normaaliin, hyvinvointia edistäviin rutiineihin heti kun poikkeustila päättyy.

Jokaista osa-aluetta (ravinto, liikunta, lepo ja henkinen hyvinvointi) ei voi aina huomioida samansuuruisella panostuksella, ja onkin henkilöstä kiinni, mitkä alueet vaativat eniten työtä. Kuten aiemmin mainitsin, toisilta epäterveellisen ravinnon rajoittaminen tulee luonnostaan, kun toiset jäävät koukkuun. Samoin on jokaisen osa-alueen kanssa.

Kirjallisuuskatsaus toi esiin yleisiä huonojen ruokailutottumusten aiheuttamia ongelmia. Omien havaintojeni pohjalta argumentoin, ettei ruokavalio-ongelmien mittakaavan tarvitsisi olla näin suuri yhteiskunnan tasolla, koska hyvillä elämäntavoilla ja lapsille opetuilla malleilla tilannetta voisi korjata huomattavasti. Näkisin myös, että kirjallisuudessa esiin noussut tieto siitä, että ravinteikas ruoka signaloi keholle kylläisyyden tunnetta selkeämmin kuin pikaruoka, on yksi suurista syistä ihmisten ylipaino-ongelmiin ja asiaa voisi pyrkiä korjaamaan paremmalla ymmärryksellä ja laadukkaampaa ruokaa suosimalla.

Liikunnanohjaajan perspektiivistäni käsin ymmärrän todella hyvin, miksi valkoista puhdistettua sokeria voi verrata jopa huumausaine-addiktioon. Mikäli ihminen on herkkujen ja huonovointisuuden kierteessä mataline serotoniinitasoinen, koen parhaaksi ratkaisuksi siirtyä kokonaan matalan glykeemisen kuorman ravintoon. Myös koulujen liikunnanopettajana toimittuani kiinnitän erityistä huomiota etenkin lapsille markkinoitaviin ja yleisesti syötettäviin korkean glykeemisen indeksin sisältäviin ruokiin. Suurin osa välipalatuotteista, esimerkiksi jogurttiläpälipalat sisältävät suuria määriä ns. piilosokeria. Viime aikoina lapsille markkinoitujen tuotteiden kuten makeiden jogurttien, viilien ja vanukkaiden rinnalle on ilmestynyt myös välipalajäätelöt. Koska lapsi ei osaa itse halli-

ta syömistään, kehittyy hänelle helposti tottumus tällaiseen makumaailmaan, mikäli hän koko lapsuutensa ajan on saanut korkean glykeemisen kuorman ruokia.

Miten ravinto tulisi sitten ottaa huomioon kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osana? Jotkut ihmiset pystyvät tasapainottelemaan herkkujen syömisen ja terveellisen ruokavalion välillä, eikä heidän siten tarvitse ryhtyä radikaaleihin toimiin, kuten totaaliseen herkkulakoon tai jatkuvaan vähähiilihydraattiseen ruokavalion noudattamiseen. Toiset taas tarvitsevat jäykemmän linjan päästäkseen yli addiktioista. Lapsilla, kuten myös joillakin aikuisillakin, kerran viikkoon rajoitettu karkki- tai herkkupäivä voi toimia sen selkeän periaatteen takia. Tällöin muina päivinä ei syödä ylimääräisiä herkuja.

Koska kirjallisuuskatsaus käsitteli huonoa ruokavaliota vain abstraktilla tasolla, tarjoan ohessa muutamia konkreettisia esimerkkejä terveellisestä ravinnosta oman tietotaitoni pohjalta. Hyviä hiilihydraattien lähteitä ovat esimerkiksi: vihannekset, hedelmät, juurekset, marjat ja kaura. Esimerkkejä terveellisistä proteiini lähteistä ovat: kananmuna, vähärasvainen liha, kala, pähkinät ja nyhtökaura. Lopuksi, terveellisistä rasvoista esimerkkejä ovat muun muassa: oliiviöljy, kookosöljy, avokado, lohi ja pähkinät.

Kun tarkastelen liikuntaa perspektiivistäni, nousee esiin ihmisen kokonaiskontekstin merkitys. Oikeaoppisista liikuntatekniikoista ja harjoittelutyyleistä voi puhua sellaisenaan, mutta kun siirrytään kysymykseen liikunnan huomioimisesta osana kokonaisvaltaista hyvinvointia, fokus siirtyy yksilön omaan kontekstiin: paljonko aikaa hänellä on liikkua, ehtiikö hän palautua, missä kunnossa hänen kehonsa on, minkälainen liikunta häntä kiinnostaa, ja niin edelleen. Yleisenä tavoitteena näkisin, että kukin yksilö harrastaa liikuntaa häntä miellyttävällä tavalla, turvallisesti, hänelle sopivilla vastuksilla varmistuen myös riittävän levon ja ravinnon palautumisen kannalta. Tässä tehtävässä myös personal trainer voi auttaa aloittelijaa eteenpäin. Yksilöllisen kontekstin huomioimalla liikunta edesauttaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sen terveydelliset hyödyt ovat suunnattomat.

Kaikille soveltuvia yleisiä perusohjeita voidaan toki myös muodostaa. Esimerkiksi, mikäli keho ei ole palautunut edellisestä harjoituksesta kunnolla, ei kannata mennä treenaamaan uudelleen. Sairaana, esimerkiksi flunssaisena, tai alkoholia nauttineena tulisi myös välttää liikunnan ylimääräistä rasitusta. Tärkeää aivan jokaiselle on myös, että ke-

hon eri osia harjoitetaan tasapuolisesti ja oikein tekniikoin, jotta kehon symmetria parane ja esimerkiksi huonon ergonomian rasittama keho vahvistuu. Näiden ajatusten pohjalta olen koonnut myös harjoitusohjelman, joka löytyy tämän työn liitteistä.

Lepo on ensisijaisen tärkeää hyvinvoinnille, koska se saa stressitasot laskemaan ja kehon palautumaan henkisistä ja fyysisistä koitoksista. Kokemukseni pohjalta esitän, että kroonisen stressin ehkäisyssä pelkkä lepääminen ei kuitenkaan riitä vaan on ensisijaista tuntea itsensä. Rajat pitää osata asettaa niin sosiaalisessa elämässä kuin työelämässäkin ja terveys tulee asettaa etusijalle. Myös superkompensaation periaate tulee olla ymmärretty ja noudatettu. Mieltä painavat asiat kannattaa aina käsitellä, tarvittaessa ulkopuolisen avun turvin. Stressistä koituvien haittojen vuoksi itsetuntemus, stressin ymmärtäminen ja oikeanlainen käsittely tulisi olla jokaisella hallinnassa.

Liikunnanohjaajan näkökulmani henkisestä hyvinvoinnista on harmoniassa kirjallisuuskatsauksessa esiin tulleen kanssa. Pidän henkistä hyvinvointia sellaisena arvona, josta ihminen on ainakin osittain itse vastuussa ja jonka eteen tulisi siten työskennellä. Kokemukseni kautta olen huomannut, että yhteiskunnan paineita voi olla vaikea käsitellä. Olen myös päätenyt siihen johtopäätökseen, että mitä tietoisempi ihminen mielenhallinnastaan on, sitä suurempaa itsenäisyyttä ja riippumattomuutta hän kokee, mikä johtaa myös yhteiskunnan paineiden vähäisempään stressikuormaan. Mitä paremmin omia reaktioitaan kuuntelee ja ymmärtää, sitä aktiivisemmin ongelmia voi käsitellä ja hyvinvointiinsa vaikuttaa.

Omasta näkökulmastani katsoen, henkiseen hyvinvointiin panostaminen on yleisin alue, joka jää heitteille. Samalla kun kehoa huolletaan, mieli jätetään usein oman onnensa nojaan. Mielestäni kulttuurissamme ei ole ollut tapana pohtia tuntemuksia tietoisesti tai ääneen, vaan on keskitytty enemmän tekemiseen ja tuloksiin. Siksi jo lapsille ja nuorille voisi avata keskustelua henkisen hyvinvoinnin aiheesta ja näyttää esimerkkiä pysähtymällä kuuntelemaan omaa hyvinvointia. Mielestäni aivan jokaiselle on hyväksi laittaa elektroniset laitteet välillä pois ja hetki vain maata ja tutustua omiin tuntemuksiimme, sekä miettiä ja käsitellä sieltä esiin nousevia havaintoja.

Perspektiivistäni katsoen kaikki nämä hyvinvoinnin osa-alueet ovat välttämättömiä: kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toteutumiseksi yhtäkään niistä ei voi täysin laiminlyödä. Myös liikunnanohjaajan perspektiivistäni katsoen sopiva suhde hyvinvoinnin eri osa-alueiden huomioimisen välillä on jonkinlainen omaa kontekstia tulkitseva kultainen keskitie. Havaintojeni mukaan monelle itsestä huolehtiminen käy kuin itsestään, mutta ongelmaksi muodostuvat pahaksi päässeet kierteet, esim. sokerikoukussa eläminen, masennus tai krooninen stressi. Tällöin kierteestä ulospääsy on haastava vaihe, joka vaatii selkeän elämäntapamuutoksen. Mutta, kun yksilö pääsee alkuun, oman kehon ja mielen huolto palkitsevat lisäämällä tunnetta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista ja siten kannustavat jatkamaan. Tärkeintä on siis oikea suunta, jonka kautta syntyy positiivinen kierre.

Tässä opinnäytetyössä esitettyjen tutkimustulosten ymmärtämisen ei välttämättä pääty kamppailua huonovointisuutta ja ylipainoa vastaan, mutta se tekee siitä helpompaa. Elämäntapamuutos voi viedä toisilla kauankin ja sen voi toteuttaa myös askel kerrallaan. Suuri mittakaava on se, joka ratkaisee: kun syöt useimmiten terveellisesti, liikut intensiivisesti edes toisinaan, nukut useimmiten riittävästi ja pysähdyt kuuntelemaan henkistä hyvinvointiasi ainakin silloin tällöin, olet jo pitkällä. Hyvinvoinnin ylläpito on sinua itseäsi varten, joten siitä ei kannata tehdä pakonomaista.

## **11.4 Hyvinvoinnin muistilista liikunnanohjaajan perspektiivistä**

Integroivan kirjallisuuskatsaukseni ja oman pohdintani kautta ymmärrykseni kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista on laajentunut entisestään. Tämän pohjalta olen laatinut oheisen yksinkertaistetun hyvinvoinnin muistilistan, joka toimii yksilön omana työkaluna. Listan kymmenen tarkastuskohdan kautta jokainen voi peilata omaa hyvinvointiaan ja vastata itselleen, miten hyvin kukin hyvinvoinnin vaatimus täyttyy omalla kohdallaan.

### **Hyvinvoinnin muistilista liikunnanohjaajan perspektiivistä**

1. Hyvä ja energinen olo ja mieliala (henkinen hyvinvointi)
2. Optimaalinen kehon rasvaprosentti (naiset 20-25%, miehet 10-15%)
3. Laadukas uni ja palautuminen



4. Oman kehon kuuntelemisen oppiminen (sympaattinen/parasympaattinen hermosto) → kehon homeostaasi kohdilleen
5. Hyvä voima- ja kestävyyskunto etenkin arkisia askareita varten
6. Optimaalinen hormonitoiminta
7. Ruoansulatus kunnossa
8. Hyvinvoiva ulkonäkö, esim. iho, hiukset ym.
9. Loukkaantumiseriskit ja elintasosairaudet minimissä
10. Vastustuskyvyn paraneminen

Tämä muistilistan avulla jokainen voi tarkastella oman hyvinvointinsa tilaa. Alan työkokemuksen kautta olen oppinut, että ihminen motivoituu helpoiten positiivisen kautta. Siksi kuvaan sellaisia etuja, joista kokonaisvaltaisesti hyvinvoiva keho ja mieli pääsevät nauttimaan. Jos lukijani huomaa, etteivät jotkut näistä eduista toteudu hänen kohdallaan, signaloi se, että hänen hyvinvointiaan voisi vielä parantaa.

Se, miten hyvinvointia tehostetaan, nousee esiin tämän työn kirjallisuuskatsauksessa, sen tuloksissa sekä omassa pohdinnassani, jotka kaikki esittävät konkreettisia löydöksiä ja neuvoja ravinnon, liikunnan, levon ja henkisen hyvinvoinnin optimoimiseksi. Kuten aiemmin totesin, tämä työ on kuitenkin vasta pintaraapaisu valtavan laajasta aiheesta. Siksi kannustan lukijoitani tutustumaan oma-aloitteisesti alan kirjallisuuteen, etenkin niihin aihepiireihin, joiden kanssa heillä on eniten työnsarkaa jäljellä.

## **12 YHTEENVETO**

Työni johtopäätösten pohjalta voi pohtia hyvinvoinnin ongelmien aiheuttajia. On selvä, että tiedon määrä ja saatavuus ei ole yhteiskunnassamme ongelmana. Miksi silti osa ihmisistä voi huonosti, eikä pidä hyvinvoinnistaan huolta kokonaisvaltaisesti? Oma epäilykseni liittyy kasvatusten menetelmiin. Esitän, että mikäli enemmän lapsia kasvatettaisiin ymmärtämään ja tavoittelemaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, yhteiskuntamme tuotavuus paranisi ja hyvinvointi lisääntyisi. Tämä hyvän kierre jatkuisi edelleen näiden lasten kasvattaessa tulevia lapsiaan. Miten tätä voitaisiin parantaa?

Mielestäni tiedon ja tiedostavuuden määrä lisääntyy kuitenkin jatkuvasti ja sitä kautta myös hyvinvointitietoisuus siirtyy entistä paremmin uusille sukupolville. Samanaikaisesti kuitenkin fyysisen työn määrä vähenee, ja on entistä enemmän yksilön omalla vastuulla pitää liikkumisestaan huolta hyötyliikunnan poistuessa.

Nykypäivän työelämän kiireisyys selittää osittain myös oman hyvinvoinnin laiminlyöntiä. Esimerkiksi Työterveyslaitos (2018) ja Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry, (2016) pyrkivät vähentämään tätä oman hyvinvoinnin laiminlyöntiä ja ohjaamaan työntekijöitä kohti kokonaisvaltaisempaa hyvinvointia. Koska hyvinvointi ei ole automaattista vaan vaatii aikaa, suunnitelmallisuutta ja vaivannäköä, kilpailevat oman kehon ja mielenhallintaan vaadittavat resurssit kaiken muun kanssa. Mielestäni yhteiskunnastamme löytyy hyväksyntää ja ymmärrystä stressaavaa elämäntyyliä kohtaan. Vasta viime vuosina elämäntyylin hidastaminen, niin sanottu downshiftaus, on alkanut nostaa suosiotaan. Ajatus siitä, että elämästä tulisi nauttia joka päivä, eikä vain suorittaa täydellä teholla eläkettä odottaen, on mielestäni hyvä suuntaus. Toisaalta yleensä hyvinvoiva ihminen pysyy tuottavana pidempään kuin itsensä loppuun ajava. Jos omasta kehosta ja mielestä pidetään huolta, ei työnteon ja hyvinvoinnin tarvitse olla ristiriidassa keskenään, päinvastoin. Mielestäni tulevaisuudessa lupaavia suuntauksia ovat esimerkiksi lyhyemmät työajat sekä etätöön kautta mahdollistuva omien työaikojen määrittely, jolloin elämää voi helpommin suunnitella myös muiden tavoitteiden kautta.

## **12.1 Yhteenvedollinen vertailu Arcadan opetussuunnitelmaan**

Ravinto-oppia käsiteltiin kohtuullisen laajasti käymälläni kurssilla Näringslära. Molemmat kurssin oppimistavoitteista toteutuivat kohdallani. Tässä tutkimuksessa olen kuitenkin perehtynyt huomattavasti syvemmin ravinto-oppiin. Olen myös omasta kiinnostuksestani omaehtoisesti opiskellut aihetta, niin että suuren osan ravinto-opin tiedoistani olen saavuttanut oman tutkimukseni kautta. Arcadan kurssilla opetettiin ravintotietoutta Elintarviketurvallisuusviraston (2014) Suomen ravintosuositusten mukaisesti, mutta kuten aiemmin toin esiin, kirjallisuuskatsaukseni nosti esiin aiheita, jotka osittain kyseenalaistavat nämä ravintosuositukset. Esimerkiksi korkeaglykeemisen ravinnon haitat ovat lukuisten erilaisten tutkimusten mukaan (Knüppel ym. 2017, Herrera ym. 2011, David ym. 1999, Minihane ym. 2015, Anderson ym. 2018) laajemmat kuin mitä Elin-

tarviketurvallisuusviraston (2014) Suomen ravintosuosituksista käy ilmi. Nämä korkeaglykeemisen ruuan kehoa kuormittavat vaikutukset, kuten ylipaino, hiljainen tulehdus, makeisriippuvaisuus, verensokeritasojen vaihtelut ja siten mielialojen jyrkät muutokset, diabetesriski, ym. rasittavat monia ja siksi niitä voisi korostaa entistä enemmän puhuttaessa kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävästä ravinnosta. (Knüppel ym. 2017, Herrera ym. 2011, David ym. 1999, Minihane ym. 2015, Anderson ym. 2018).

Liikunta on luonnollisesti keskeisin tekijä liikunnanohjaajan koulutuksessa. Lähes jokaisella kurssilla aihealueenamme toimi liikunta. Erityisesti kursseilla Idrott och anpassad motion, Hälsofrämjande idrott och motion, människan i rörelse, Idrottsdidaktik och -pedagogik, Belastnings- och idrottsfysiologi ja Test- och träningslära keskityttiin liikuntaan monelta eri näkökulmalta. Jokaisen kurssin oppimistavoitteet (Arcada 2015) täyttyivät kohdallani. En ole varma, olisiko tilanne ollut näin, mikäli en olisi itse niin kiinnostunut kyseisistä aiheista mm. senhetkisen työni kannalta liikunnanopettajana.

Liikunnan osalta kirjallisuuskatsauksen tulokset ovat harmoniassa Arcadan oppien kanssa, eikä selviä ristiriitoja noussut esiin. Kirjallisuuskatsaukseni tosin tarjosi puhtaasti abstraktimman lähestymistavan, kun liikunnanohjaajan opinnoissani opin sekä teorian että käytännön harjoitusten kautta. Tein ensimmäisen opiskeluvuotemme alussa luokkamme keskuudessa kyselyn siitä, mikä on luokkatovereitteni ensisijainen oppimistapa. Lähes kaikki vastasivat oppivansa parhaiten kokemalla ja tekemällä. Tämä selittyi varmasti alamme toiminnallisella luonteella. Ainakin tämän kyselyni mukaan me tulevaisuuden liikunnanohjaajat opimme parhaiten tekemällä, ja sen puolesta erityisesti liikunnanohjaajaoppilaiden asettaminen todellisiin liikunnanohjaajan kaltaisiin työtilanteisiin oli mielestäni opintojemme parasta antia. Tätä puolta suosittelisin lisäämään entisestään. Mielestäni vaadittu tuntimääräinen läsnäolo oli joka opintovuonna kohtalaisen pientä, joten aikataulullisesti tämä olisi mahtunut lukujärjestykseen. Oppilaitoksen resurssit ovat ymmärrettävästi oma seikkansa.

Lepoon liittyviä asioita käsiteltiin Arcadan kursseilla Belastnings- och idrottsfysiologi, Hälso- och idrottspsykologi, Test- och träningslära ja Coachingtekniker. Koin saavuttaneeni oppimistavoitteet näilläkin kursseilla. Arcadan kursseilla levon merkitystä käsiteltiin etenkin suhteessa liikuntaan ja palautumiseen. Kirjallisuuskatsaukseni toi esiin mui-

takin puolia levosta, esimerkiksi erilaisia lepoa estäviä tekijöitä. Esiin nousi ihmisen autonomisen hermoston toiminta ja sen sekä positiiviset että negatiiviset vaikutukset lepoon. Kirjallisuuskatsaus toi esiin muutakin uutta tietoa, esimerkiksi sinivalon liiallisen käytön lepoa estävästä vaikutuksesta (Yle 2015) sekä opiskelijoiden keskuudessa erittäin yleisestä computer vision -syndroomasta (Reddy ym. 2013).

Arcadan opit levosta sopivat yhteen myös omaan kokemukseni kanssa. Kiinnostava havainto on, että vaikka tietämykseni ylikunnosta oli kohdillaan, päädyin silti ylikuntoon. Tämä korostaa omakohtaisen kokemuksen kautta, ns. kantapään kautta, oppimisen merkitystä. Uskon että superkompensaation (Yle 2014) sisäistäminen jo kouluvuosina ennaltaehkäisisi urheilijoiden ylikuntoa tehokkaasti.

Vaikka lepoon ja palautumiseen liittyviä asioita käytiin läpi Arcadan kursseilla, voisi levon merkitystä urheilijoille painottaa vieläkin enemmän. Hahmottaaksemme selkeämmin urheilun ja levon välistä suhdetta, voisi urheilusuoritusta tarkastella dominoefektin ensimmäisenä palana. Urheilusuoritus on se ensimmäinen impulssi, tai ensimmäinen dominopala, joka laittaa kehon rattaat pyörimään. Tämä impulssi käskee kehoa viemään ravintoa ja happea lihaksille, vahvistumaan, parantamaan hapenottokykyä ja näin lisäämään kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mutta, seuraavat palaset eivät aina kaadukaan automaattisesti, koska keholla on tietyt rajoitteet, joiden mukaisesti se toimii. Siksi superkompensaation oppeja (Yle 2014) voisi käsitellä erikseen esimerkiksi levonkin näkökulmasta. Tämän työn pohjalta on kuitenkin selvä, ettei lepoa, liikuntaa ravintoa tai henkistä hyvinvointia tulisi käsitellä irrallisena muista vaikuttajista, vaan aina osana suurempaa kokonaisuutta.

Henkistä hyvinvointia käsiteltiin kursseilla Coachingtekniiker ja Hälso- och idrottspsykologi. Olin perehtynyt henkiseen hyvinvointiin jo ennen kurssien käymistäni melko laajalti, joten kurssit eivät opettaneet minulle kovin paljon. Tästä huolimatta koen kursien sisällöt hyviksi ja oppimistavoitteet saavutetuiksi. Henkisen hyvinvoinnin osalta kirjallisuuskatsaukseni sopi yhteen Arcadan oppimistavoitteiden kanssa, mutta se toi esiin myös uutta tietoa stressistä sekä optimismin vaikutuksesta hyvinvointiin (Conversano 2010, Stephens ym. 2012).

Yleisenä yhteenvedona Arcada yrkeshögskolanin liikunnanohjaajan opetussuunnitelmas-  
ta totean sen olevan kokonaisuudessaan hyvä ja kattava katsaus siihen, mitä liikunnan-  
ohjaajan työ vaatii. Kurssit aina kehon anatomiasta yrityksen perustamiseen saakka ta-  
kaavat laajan tietotaidon. Kuitenkin koen, että oma kiinnostus näihin aihe-alueisiin on  
se ratkaiseva tekijä, jolla kehittyy todella ammattitaitoiseksi liikunnanohjaajaksi. Kurs-  
seista läpi pääseminen ei vielä sinänsä takaa, että oppilas oikeasti on sisäistänyt asiat.  
Kuitenkin, 3-4:n vuoden opinnot ammatillisine ja sosiaalisine puolineen herättävät var-  
masti monen opiskelijan mielenkiintoa sellaisiinkin aiheisiin, joista he eivät ennen kou-  
lutusta tienneet tai osanneet kiinnostua.

Kehitysehdotuksena suosittelisin entistä enemmän tunteja eri lajien harjoitteluun. Vaik-  
ka olenkin saanut yleisimpiin urheilulajeihin perustavanlaatuiset taidot, sekä kyvyn  
opettaa lajien perusteet, olisi ollut mielenkiintoista syventää tätä tietämystä vieläkin pi-  
demmälle. Ongelmaksi toiveeni suhteen kohdistuvat mahdollisesti resurssit. Koulutuk-  
sesta saamani perustavat taidot riittävät kyllä suurimmassa osassa alamme työtehtäviä,  
koska mielestäni hyvän liikunnanohjaajan tärkeimpiä kykyjä ovat motivointi- ja opetus-  
taidot, oman syvällisen lajiosaamisen sijaan. Motivointi- ja opetustaito taas pohjautuu  
mielestäni ensisijaisesti henkilön luonteeseen sekä asenteeseen ja vasta toissijaisesti tie-  
tomäärään opetus- ja motivointimenetelmistä, joita voi aina opiskella enemmän.

## **12.2 Tulevaisuuden tutkimusaiheet**

Tämän työn kautta muutama mahdollinen jatkotutkimusaihe on noussut esiin. Ensinnä-  
kin, hyvinvoinnin eri osa-alueista voisi tehdä vertailevan tutkimuksen erilaisia asiantun-  
tijoita haastatteleamalla. Tällaisia olisivat esimerkiksi lääkäri, kiropraktikko, psykologi,  
mindfulness-ohjaaja, joogaopettaja, liikunnanohjaaja, ravintoterapeutti, ym. Tällainen  
tutkimus auttaisi todennäköisesti havainnollistamaan näkemyseroja ja korostaisi sitä,  
että eri asiantuntijat tarkastelevat hyvinvointia aina omista, erilaisista kuvakulmistaan,  
joskus keskenään ristiriitaisestikin, eikä tällöin ole itsestäänselvää kuka on oikeassa.  
Näin ollen, tämä tutkimusaihe saattaisi korostaa yksilön vastuuta perehtyä eri näkökul-  
miin ja ottaa selvää asioista enemmän, kuin moni yhteen asiantuntijaan luottava ajatte-  
lee.

Toiseksi, erilaisten suositusten vertailu—esimerkiksi kouluni tarjoaman opin ja tekemäni kirjallisuuskatsauksen vertailu—antoi ajatuksen muidenkin suositusten vertailusta keskenään. Esimerkiksi, ravintosuositukset ovat erilaiset eri maissa. Jopa Suomen ja Ruotsin ravintosuosituksissa on eroja. Siksi olisi mielenkiintoista vertailla esim. maa-kohtaisia eroja sekä eroa uusimman tutkimustiedon ja hitaammin muuttuvan ravintosuosituksen välillä. Myös erilaiset urheilusuositukset eri urheilulajien välillä olisi toinen potentiaalinen tutkimuskohde. Implikaatiot tästä kutsuvat mahdollisesti jälleen yksilöä ottamaan selvää asioista, koska suositukset voivat olla keskenään ristiriitaisia, eikä ole itsestään selvää, kuka on oikeassa.

## LÄHTEET

Alasuutari, P., 2007, Laadullinen tutkimus. 3., uudistettu painos. Vaajakoski: Gummerus.

Anderson, C., Milne, G. L., Park, Y. M. M., Sandler, D. P., & Nichols, H. B, 2017. Dietary Glycemic Index and Glycemic Load Are Positively Associated with Oxidative Stress among Premenopausal Women. *The Journal of Nutrition*.

Batacan, R. B., Fenning, A. S., Dalbo, V. J., Scanlan, A. T., Duncan, M. J., Moore, R. J., & Stanley, D., 2017, A gut reaction: the combined influence of exercise and diet on gastrointestinal microbiota in rats. *Journal of applied microbiology*, 122(6), 1627-1638.

Bond, B., Weston, K. L., Williams, C. A., & Barker, A. R., 2017, Perspectives on high-intensity interval exercise for health promotion in children and adolescents. *Open access journal of sports medicine*, 8, 243.

Calder, P. C., & Yaqoob, P., 2009, Omega-3 polyunsaturated fatty acids and human health outcomes. *Biofactors*, 35(3), 266-272.

Cheren, M., Foushi, M., Gudmundsdotter, E. H., Hillock, C., Lerner, M., Prager, M., ... & Werdell, P., 2009, Physical craving and food addiction. *The Food Addiction Institute*.

Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. A., 2010, Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 6, 25.

Cooper, H., 1998, *Synthesizing Research: a Guide for Literature Reviews*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.

Daussin, F.N., et al. 2008. Effect of interval versus continuous training on cardiorespiratory and mitochondrial functions: relationship to aerobic performance improvements in

sedentary subjects. *American Journal of Physiology: Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 295, R264-72.

Dima-Cozma, C., Gavrilută, C., Mitrea, G., & Cojocaru, D. C., 2014, The importance of healthy lifestyle in modern society: a medical, social and spiritual perspective. *European Journal of Science and Theology*, 10(3), 111-120.

Drewnowski, A., 2005, Concept of a nutritious food: toward a nutrient density score—. *The American journal of clinical nutrition*, 82(4), 721-732.

Eid, M., & Larsen, R. J. (toim.), 2008, *The science of subjective well-being*. Guilford Press.

Eskola, J., & Suoranta, J., 1998, *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.

Eskola, J. & Suoranta, J., 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. (8. painos.) Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hankir, A., & Zaman, R., 2013, Jung's archetype, 'The Wounded Healer', mental illness in the medical profession and the role of the health humanities in psychiatry. *BMJ case reports*, 2013, bcr2013009990.

Herrera, C., Smith, K., Atkinson, F., Ruell, P., Chow, C., O'Connor, H., & Brand-Miller, J., 2011, High-glycaemic index and -glycaemic load meals increase the availability of tryptophan in healthy volunteers. *British Journal of Nutrition*, 105(11), 1601-1606.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P., 2009, *Tutki ja kirjoita*. 15., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Holick, M. F., Binkley, N. C., Bischoff-Ferrari, H. A., Gordon, C. M., Hanley, D. A., Heaney, R. P., ... & Weaver, C. M., 2011, Evaluation, treatment, and prevention of vitamin D deficiency: an Endocrine Society clinical practice guideline. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 96(7), 1911-1930.



Hopkins M, Blundell J, Halford J, et al., 2000, The Regulation of Food Intake in Humans. In: De Groot LJ, Chrousos G, Dungan K, et al., editors. South Dartmouth (MA): MDText.

Hämäläinen, Elina, 2018, Terveiden edistäminen eri väestöryhmissä I. Jyväskylän yliopisto.

Kant, A. K., Schatzkin, A., Graubard, B. I., & Schairer, C, 2000, A prospective study of diet quality and mortality in women. *Jama*, 283(16), 2109-2115.

Karjalainen, S., & Vesalo, M., 2015, Esimiestyön merkitys organisaatioiden johtamisessa muutosprosesseissa: Integratiivinen kirjallisuuskatsaus.

Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A., Duffield, R., ... & Meeusen, R., 2018, Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International journal of sports physiology and performance*, 1-19.

Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J., 2011, Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.

Knüppel, A., Shipley, M. J., Llewellyn, C. H., & Brunner, E. J., 2017, Sugar intake from sweet food and beverages, common mental disorder and depression: prospective findings from the Whitehall II study. *Scientific Reports*, 7(1), 6287.

Lahelma, E. & Rahkonen, O, 2011, Sosioekonominen asema. Teoksessa *Sosiaalieupepidemiologia*. Väestön terveyserot ja niihin vaikuttavat sosiaaliset tekijät. Gaudeamus.

Koivusilta, L., 2011, Terveyskäyttäytyminen. Teoksessa *Sosiaalieupepidemiologia*. Väestön terveyserot ja niihin vaikuttavat sosiaaliset tekijät. Gaudeamus.

Leproult, R., & Van Cauter, E., 2011, Effect of 1 week of sleep restriction on testosterone levels in young healthy men. *Jama*, 305(21), 2173-2174.

Ludwig, D. S., Majzoub, J. A., Al-Zahrani, A., Dallal, G. E., Blanco, I., & Roberts, S. B., 1999, High glycemic index foods, overeating, and obesity. *Pediatrics*, 103(3), e26-e26.

Minihane, A. M., Vinoy, S., Russell, W. R., Baka, A., Roche, H. M., Tuohy, K. M., ... & McArdle, H. J., 2015, Low-grade inflammation, diet composition and health: current research evidence and its translation. *British Journal of Nutrition*, 114(7), 999-1012.

Missaghi, B., 2004, Sternocleidomastoid syndrome: a case study. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 48(3), 201.

Pietarinen, J., 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. *Teoksessa S. Karjalainen, V. Launis, R. Pelkonen & J. Pietarinen (toim.) Tutkijan eettiset valinnat. Helsinki: Gaudeamus*, 58-69.

Reddy, S. C., Low, C. K., Lim, Y. P., Low, L. L., Mardina, F., & Nursaleha, M. P., 2013, Computer vision syndrome: a study of knowledge and practices in university students. *Nepalese journal of Ophthalmology*, 5(2), 161-168.

Roberts, R. E., Roberts, C. R., & Duong, H. T., 2009, Sleepless in adolescence: prospective data on sleep deprivation, health and functioning. *Journal of adolescence*, 32(5), 1045-1057.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M., 1995, The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.

Salleh, M. R., 2008, Life event, stress and illness. *The Malaysian journal of medical sciences: MJMS*, 15(4), 9.

Salminen, A., 2011, Mikä kirjallisuuskatsaus?: johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto.

Siljander, P., 1988, *Hermeneuttisen pedagogiikan pääsuuntaukset*. Oulun yliopisto.

Spiro, A., & Buttriss, J. L., 2014, Vitamin D: an overview of vitamin D status and intake in Europe. *Nutrition bulletin*, 39(4), 322-350.

Stephens, M. A. C., & Wand, G., 2012, Stress and the HPA axis: Role of glucocorticoids in alcohol dependence. *Alcohol research: current reviews*.

Tarasti, L., 2000, Urheilu-oikeus liikuntatiedettä vai oma oikeudenalansa?

Torraco, R. J., 2005, Writing integrative literature reviews: Guidelines and examples. *Human resource development review*, 4(3), 356-367.

Vesterinen, P. L., 2010, Työhyvinvoinnin johtaminen. *Kustannusosakeyhtiö Otava. Keuruu*.

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S., 2006, Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian medical association journal*, 174(6), 801-809.

Westcott, W. L., 2012, Resistance training is medicine: effects of strength training on health. *Current sports medicine reports*, 11(4), 209-216.

Wiktorsson-Moller, M., Öberg, B., Ekstrand, J., & Gillquist, J., 1983, Effects of warming up, massage, and stretching on range of motion and muscle strength in the lower extremity. *The American journal of sports medicine*, 11(4), 249-252.

Yang, C. C., Barrós-Loscertales, A., Pinazo, D., Ventura-Campos, N., Borchardt, V., Bustamante, J. C., ... & Walter, M., 2016, State and training effects of mindfulness meditation on brain networks reflect neuronal mechanisms of its antidepressant effect. *Neural plasticity*, 2016.

## Elektroniset lähteet

Arcada, 2015. Saatavissa: <https://start.arcada.fi/sv/curricula/45/511000/478> Viitattu: 1.6.2018.

Elintarviketurvallisuusvirasto, Suomalaiset ravitsemussuositukset, 2014. Saatavissa: [https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset\\_terveyta-ruoasta\\_2014\\_fi\\_web\\_v4.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveyta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf) Viitattu: 3.6.2018.

Idea Health and Fitness Association, 2012. Saatavissa: [http://www.idealife.com/fitness-library/hiit-vs-continuous-endurance-training-battle-of-the-aerobic-titans?utm\\_source=IFJ+February&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=](http://www.idealife.com/fitness-library/hiit-vs-continuous-endurance-training-battle-of-the-aerobic-titans?utm_source=IFJ+February&utm_medium=email&utm_campaign=) Viitattu: 3.6.2018.

Innosport, 2018. Saatavissa: <http://www.innosport.fi/sivu/toiminnallisen-harjoittelun-perusteet> Viitattu: 3.6.2018.

Jyväskylän yliopisto, 2015. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntauukset/hermeneutiikka> Viitattu: 18.4.2018.

Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta, 2018. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/sport/fi/tiedekunta/tiedekunnan-esittely/liikuntatieteellinen-tiedekunta-esittely> Viitattu: 31.5.2018.

Scribbr, 2017. Saatavissa: <https://www.scribbr.fi/opinnaytetyon-rakenne/kirjallisuuskatsaus-opinnaytetyo/> Viitattu: 20.5.2018.

Tutkimuseettinen Neuvottelukunta, 2012. Saatavissa: [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) Viitattu 3.6.2018.

Työterveyslaitos, 2018. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/tuki-liikuntaelinten-terveys/> Viitattu: 3.6.2018.

Quora, 2016. Saatavissa: <https://www.quora.com/Is-there-always-sugar-in-American-bread> Viitattu: 21.5.2018.

Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry, 2016. Saatavissa: <http://pht.fi> Viitattu: 1.6.2018.

World Health Organization, 2017. Obesity and Overweight. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>. Viitattu: 1.6.2018.

World Health Organization, 2018. Frequently asked questions. <http://www.who.int/suggestions/faq/en/> Viitattu: 1.6.2018.

Yle, 2014. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/06/06/nakokulma-superkykyja-superkompensaatiolla-urheilutiedetta-osa-6> Viitattu: 4.6.2018.

Yle, 2015. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-8151300> Viitattu: 4.6.2018.

Yle, 2018. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/02/19/ylikunto-vaanii-tavallistakin-liikkujaa-nain-tunnistat-oireet> Viitattu: 3.6.2018.

## **LIITTEET**

### **Liite 1 – Hyvinvointi pähkinäkuoressa & Treeniohjelma**

#### **Kokonaisvaltainen hyvinvointi pähkinäkuoressa**

##### **Tavoitteet**

1. Hyvä ja energinen olo ja mieliala (henkinen hyvinvointi)
2. Optimaalinen kehon rasvaprosentti (naiset 20-25%, miehet 10-15%)
3. Laadukas uni ja palautuminen
4. Oman kehon kuuntelemisen oppiminen (sympaattinen/parasympaattinen hermosto) → kehon homeostaasi kohdilleen
5. Hyvä voima- ja kestävyyskunto etenkin arkisia askareita varten
6. Optimaalinen hormonitoiminta
7. Ruoansulatus kunnossa
8. Hyvinvoiva ulkonäkö, esim. iho, hiukset ym.
9. Loukkaantumisriskit ja elintasosairaudet minimissä
10. Vastustuskyvyn paraneminen

Tämä saavutetaan optimoimalla nämä tekijät:

- Liikunta
- Ravinto
- Lepo
- Mielenhallinta

##### **Liikunta**

- 3 x viikossa voimaharjoittelu moninivelliikkeillä (vapaat painot), lopussa aineenvaihduntaa ja anaerobista- ja aerobista kuntoa kiihdyttävät intervalliharjoitukset - > optimaalinen hormonaalinen vaste & yleinen kunnon kohotus
- Tasapuolisesti etu- ja takaketjua, sekä yläkehon vetäviä ja työntäviä (horisontaalinen/vertikaalinen) lihaksia kuormittavat liikkeet – ryhdinkin parannus
- Treeni pidetään tehokkaana, max 1,5 tuntia kerrallaan
- Sarjojen välissä 2-4 min lepo kehoa kuunnellen
- Selkeä progressio, jatkuva kehitys

## Ravinto

- Ennen ja jälkeen treenin hiilihydraatti- ja proteiinitankkaus anabolian ylläpitämiseksi, esim. banaania ja raejuustoa/rahkaa.
- Monipuolinen ravintorikas ruokavalio, painoarvo laadukkaissa proteiini-lähteissä, matalan glykeemisen kuorman hiilihydraateissa ja hyvissä rasvoissa.

Esimerkkejä:

Proteiinit: kananmuna, nauta, kana, kalat, pähkinät, nyhtökaura, härkis.

Hiilihydraatit: hedelmät, vihannekset (mm. bataatti, porkkana), marjat, kaura (ei sisällä gluteenia).

Rasvat: kookosöljy, oliiviöljy, avocado, lohi, pähkinät.

- En suosittele kalorien laskemista, koska dieetit eivät ole helposti ylläpidettäviä. Sen sijaan oman kehon kuuntelemisen oppimisella päästään parempiin ja pysyviin tuloksiin. Ylensyöntiä ei pääse tapahtumaan kun keho tottuu ”superruokaan”.
- Minimoi stimulantit, valkoinen sokeri, lisäaineet, nopeat hiilihydraatit (mm. vehnä), transrasvat (pikaruoaissa) -> Mikäli keho tottunut herkkuihin, on luultavasti paras keino pitäytyä kokonaan erossa näistä – alku vaikeaa, muutaman viikon päästä keho tottuu ja alkaa toimimaan optimaalisemmin ja viestittää aivoille oikeita viestejä.
- Ruoansulatukselle erittäin hyväksi on hapatetut ruoat, mm. hapankaali, turkkilainen jogurtti, feta (aito, vuohen- ja lampaanmaidosta).
- Tasainen ruokarytmi, noin 3:n tunnin välein.
- Vettä noin 3 litraa päivässä.
- Proteiinia vähintään 1 g per kehonpaino-kg, jos vaikeuksia saada ruoasta – proteiinilisä, esim. hera- tai riisiproteiini.
- Monipuolinen ravinto pääosassa ravinteiden saannissa, kuitenkin suomessa etenkin talvella hyvä syödä d-vitamiinilisää, sekä muita mahdollisia lisäravinteita ympäri vuoden mm. omega-3, b-complex, sinkki.

## Lepo ja mielenhallinta

- Kunnon palautuminen, ei rankkaa liikuntaa 48 tuntia edellisestä treenistä.
- Joka yö vähintään 8 tunnin yöunet.

- Kävely luonnossa tekee hyvää palautumiselle ja stressitasoille, myös kevyt vesiliikunta, avantouinti ym.
- Stressinhallinta ja stressin vähentäminen: käsittele mieltä painavat asiat, perhesuhteet ym.
- Stressi vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vahvasti, jokaisella osalla alueella. Stressin kokemukseen vaikuttaa myös henkilökohtainen tausta.
- Hyviä stressinhallintakeinoja: syvä hengitys (5-6 kertaa minuutissa sisään-ulos – pallea pullistuu), mindfulness/meditaatio, positiivinen suhtautuminen asioihin.

## Alustava harjoitusohjelma

### Ensimmäinen harjoituskerta:

- Keskivartalon pitotesti lankulla
- Liiketekniikat
- Liikkuvuuden varmistus ja tarvittaessa jumikohtien paikannus
- Turvallisen harjoittelun perusteet mm. varmistusraudat ym.
- Oikeiden aloituspainojen löytäminen 5X5-ohjelmaan

### Jokainen harjoituskerta sisältää:

- Alkulämmittely: 5 min hölkkää/kuntopyörää, x-hyppy, korkeat polvet
- Alkuvenyttely (dynaaminen): käsien pyöritys, etureidet, takareidet, pakarot, lonkankoukistajat (venytyksiä voi halutessaan lisätä)
- Päivän liikkeen teko kevyellä vastuksella
- Itse treeni (voimaharjoittelu & finisher)
- Loppuverryttely: 5 min hölkkää/kuntopyörää
- Staattiset venytykset (halutessaan pumpaten): etureidet, takareidet, pakarot, lonkankoukistajat, rintalihakset & etuolkapäät, epäkkäät, keskiselkä & takaolkapäät

Alkulämmittelyllä valmistetaan keho harjoitteluun ja vähennetään loukkaantumiseriskiä, loppuverryttelyllä poistetaan kehosta maitohappoa ja palautetaan keho tasaisesti lepoon ja loppuvenyttelyllä varmistetaan lihasvenyvyys ja liikeratojen ylläpito (tärkeää voimaharjoittelussa, koska lihasjäykkyys lisääntyy).



### **5X5 (tai 3X5) -voimaharjoittelun perusteet:**

- Aloita riittävän kevyistä painoista hyvän tekniikan lujittamiseksi ”selkärankaan” ja pitkän kehityskaaren varmistamiseksi.
- Tee jokaista liikettä 5 sarjaa, joissa pyrit tekemään jokaisessa 5 toistoa.
- Käytä samaa painomäärää jokaisessa sarjassa.
- Jos saat kaikki 5 sarjaa 5:llä toistolla suoritettua, lisää seuraavaan harjoituskertaan kyseiseen liikkeeseen 2,5 kg.
- Mikäli et pääse ”läpi”, kokeile seuraavalla kerralla samalla painolla uudestaan.
- Jos tällöinkään ei onnistu, vähennä painoa seuraavalle kerralle 5 kg.
- Mikäli ”seinä” alkaa tulla jatkuvasti vastaan, ratkaisuksi ravinnon laadun ja määrän tarkistus tai ohjelman vaihto.

### **Kaksijakoinen ohjelma, 3 treenikertaa viikossa (esim. ma 1, ke 2, pe 1, jne.)**

#### **Päivä 1**

- Kyykky (etu-tai taka) 5X5
- Bulgarialainen askelkyykky 3X5
- Pystypunnerrus 5X5
- Ylätalja / leuanveto (tarvittaessa kuminauhalla avustettuna) 5X5
- Sprintit 10-20 m suunnanmuutoksella 30s/30s x 6

#### **Päivä 2**

- Maastaveto 5X5
- Lantionnosto 3X5
- Penkkipunnerrus 5X5
- Kulmasoutu 5X5
- Yleisliikkeet 30s/30s x 6

## Tärkeitä Huomioita

- Kehon kuuntelun oppiminen on tärkeää – treeniä voi muokata sen mukaan.
- Liikkeet saattavat kokemattomalle vaikuttaa ensisilmäyksellä rankoilta, mutta jokaiseen liikkeeseen sisältyy järkevä ja mielekäs kehityskaari, esim. kyykyt voi tarvittaessa aloittaa kehonpainokyykyillä käyttäen paksua kuminauhaa apuna ja sprintit reippaalla kävelyllä.
- Lopun finishereiden työ/lepo –suhdetta ja intervallimääriä kannattaa muokata itselle optimaaliseksi ja kunnan kohotessa muuttaa -> progressio.
- Jos treeni on kokonaisuudessaan liian rankka, karsi ensimmäisenä askelkyykky ja lantionnosto, sen jälkeen finisherit.
- Muista hiilihydraatit ja proteiinit ennen ja jälkeen treenin anabolian ylläpitämiseksi.
- Leuanvetoon kannattaa siirtyä mahdollisimman pian kun voimatasot antavat myöten, tällaisella progressiolla: ylätalja – leuanveto (paksulla) kuminauhalla – leuanveto lisäpainoilla ja kuminauhalla – leuanveto omalla kehonpainolla – leuanveto lisäpainoilla.
- Pidä kirjaa liikkeiden painomääristä jotta muistat seuraavalla kerralla treenata optimaalisella vastuksella.
- Jos teet ensimmäistä kertaa / pitkästä aikaa näin korkea-intensiivistä treeniä, anna kehon palautua kunnolla ensimmäisen treenikerran jälkeen (voi kestää noin viikon).
- Muita tehokkaita finisher-ideoita ovat mm. mäkivedot, kelkkatyönnöt, vala-askelkyykkykävely.
- Erillinen keskivartalotreeni ei ole tällä ohjelmalla välttämätöntä, kaikki liikkeet vahvistavat keskivartaloa (erit. etukyykky) – halutessaan kuitenkin lisälankku plussaa.
- Jos haluaa näiden liikkeiden lisäksi harjoittaa takaolkapäitä ja pohkeita vielä erikseen (nämä jäävät hieman pienemmälle huomiolle tässä ohjelmassa), hyviä liikkeitä ovat mm. face pull ja varpaillenousut.
- Tämä ohjelma painottaa yleistä hyvinvointia (mm. hormonitoiminta, arjessa jaksaminen). Mikäli kuitenkin toiveena on esim. puolimaratonin juokseminen tai muu erityisesti aerobista kuntoa vaativa suoritus, lajikohtainen harjoittelu on paikallaan – kehityt siinä mitä harjoittelet.

## **Liite 2 – Arcadan opetussuunnitelma**

Ohessa käyn läpi ne liikunnanohjaajakoulutukseni kurssit, jotka linkittyvät läheisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Jätän siis pois esimerkiksi kieli- ja yrittäjyysopinnot. Tässä työssä en myöskään ota kantaa opintojeni työharjoittelujaksoihin. Oheiset kurssikuvaukset ja oppimistavoitteet on listattu Arcadan Internetsivuilla (Arcada 2015).

### **Anatomi, fysiologi och biomekanik (5 sp)**

Målsättningen med kursen i Anatomi och fysiologi är att skapa förståelse för människokroppens byggnad och funktioner samt ge färdigheter att uppmärksamma sjukdom.

### **Människan i rörelse (10 sp)**

Inlärningskompetens:

- ✓ Kan utveckla sitt eget kunnande om människan i rörelse och se vilka utvecklingsbehoven är
- ✓ Kan lära sig tillsammans med andra och kan dela med sig av kunskapen inom sin arbetsgemenskap
- ✓ Etisk kompetens:
- ✓ Tar andra människor i beaktande
- ✓ Kommunikativ och social kompetens:
- ✓ Kan lyssna till andra och kan presentera budskap skriftligt, muntligt och visuellt genom att utnyttja olika kommunikationsstilar

### **Rörelseapparatens anatomi (5 sp)**

Kursen ska ge grundläggande kunskap om stöd- och rörelseorganens uppbyggnad och funktion hos människan

### **Hälsofrämjande, idrott och motion (10 sp)**

Studerande utvecklar sin kompetens i fråga om det egna yrkesområdet genom att:

- ✓ Uppvisa kunskap om innebörden i begrepp, definitioner och synsätt i relation till hälsa och hälsofrämjande (verksamhet)
- ✓ Känna till evidensbaserade teorier och modeller för hälsofrämjande verksamhet

- ✓ Tillägna sig kunskap om planering, genomförande och utvärdering av hälsofrämjande verksamhet
- ✓ Uppvisa kunskap i ergonomi
- ✓ Förstår idrottsgrenarna som en möjlighet och redskap för att utveckla och motoriska färdigheter, fysiska egenskaper, självuttryck och främja hälsa
- ✓ Känner till grunder i anatomi och fysiologi och kan tillämpa det kunnande i befrämjande av hälsa och fysisk aktivitet för olika målgrupper
- ✓ Kan målmedvetet och mångsidigt använda olika modeller och stilar för instruktion och undervisning till olika målgrupper.
- ✓ Kan planera, utföra, utvärdera samt utveckla fysiska aktiviteter.
- ✓ Kan utnyttja fysiska aktivitetens möjligheter att stöda människans utveckling
- ✓ Studerande utvecklar sin etiska kompetens genom att tillägna sig kunskap för att i sitt yrke kunna handla rättvist, jämlikt och solidariskt med utgångspunkt i det egna yrkets värdegrund

### **Idrott och anpassad motion (5 sp)**

Målsättningen med kursen är att bekanta sig med olika begrepp, utvecklingsavvikelser, fuktionsstörningar och andra faktorer som kan påverka idrotts-/motionsövandet hos olika målgrupper. Studeranden skall känna till fysiska aktivitetens betydelse för olika målgrupper, samt känna till specialidrottens historia, nuläge, trender och utmaningar. Studeranden skall bekanta sig i olika specialidrottsgrenar både i teorin och praktiken.

### **Belastnings- och idrottsfysiologi (5 sp)**

Målsättningen med kursen är att studeranden får en helhetsbild om människokroppens struktur och funktion under fysisk belastning. Studeranden blir insatt i grundläggande idrottsfysiologi och motionens fysiologiska effekter. Studeranden känner till den fysiologiska bakgrunden av olika fysiska egenskaper, förstår anpassningsprocesserna i kroppen efter fysisk träning samt känner till hur fysiska belastningen påverkar olika fysiologiska funktioner i människokroppen. Dessutom utvecklar studeranden sina allmänna kompetenser genom att kunna lära sig tillsammans med andra och dela med sig av kunskapen inom sin arbetsgemenskap samt genom att kunna samarbeta med andra och verka målinriktat i grupper.

### **Motoriska aktiviteter (5 sp)**

Målsättning är att studeranden:

- ✓ Blir bekanta med idrottsgrenar i kursen
- ✓ Utvecklar sina egna grundfärdigheter och kunskaper
- ✓ Kan tillämpa och utveckla hälsofrämjande aktiviteter
- ✓ Förstår hur du och andra lär sig i olika motoriska aktiviteter
- ✓ Förstår motoriska inlärningsprocesser.

### **Idrottsdidaktik och -pedagogik (10 sp)**

Målsättningen med kursen är att studerande:

- ✓ Känner sin egen inlärningsstil och har förmågan att lära sig självständigt och att utveckla sin egen inlärningsstil
- ✓ Kan lära sig tillsammans med andra och kan dela med sig av kunskapen inom sin arbetsgemenskap
- ✓ Känner till olika inlärningsriktningar, inlärningsstilar och principer för (motorisk) inläring
- ✓ Känner till idrottsdidaktiska principer (att planera, utföra, utvärdera samt utveckla fysiska aktiviteter)
- ✓ Kan målmedvetet och mångsidigt använda olika modeller och stilar för instruktion och undervisning riktad till olika målgrupper
- ✓ Kan skapa inlärnings- och instruktionsfilosofi som baserar sig på den egna värdegrunden och kunskapen.

### **Näringslära (5 sp)**

Målsättning är att studeranden:

- ✓ Kan grunderna i näringslära
- ✓ Kan tillämpa sina kunskaper och sammanställa en kost enligt gällande finska näringsrekommendationer

### **Hälso- och idrottspsykologi (5 sp)**

Målsättning är att studeranden:

- ✓ Kan lyssna till andra och kan presentera budskap skriftligt, muntligt och visuellt genom att utnyttja olika kommunikationsstilar

- ✓ Kan utnyttja informations- och kommunikationsteknik i sitt eget arbete
- ✓ Kan söka och hantera information inom den egna branschen samt har förmåga att kritiskt bedöma information och gestalta helhet
- ✓ Kan innovativt lösa problemet och utveckla branschen
- ✓ Förstår och kan definiera begrepp inom hälsa och välbefinnande samt tillämpa teorier och metoder för hälsopromotion och idrott på individnivå.
- ✓ Förstår de mekanismer som påverkar människans beteende och beteendeförändringsprocesser i förhållande till främjande av goda levnadsvanor och coaching inom idrott.
- ✓ Kan formulera mål och bygga upp strategier för att nå dem samt lösa problem på olika nivåer och områden

### **Test- och träningslära (10 sp)**

Målsättningen med kursen är att studeranden känner till olika delområden av den fysiska prestationsförmågan och deras fysiologiska grunder i människokroppen. Studeranden förstår hur olika typer av fysiska belastningar påverkar människokroppens fysiologiska funktioner samt förstår anpassningsprocesserna i kroppen efter fysisk träning. Studeranden får både en teoretisk och praktisk inblick i konditionstestningsverksamheten och testfysiologin genom att utföra testen praktiskt på egen hand. Studeranden kan tillämpa det kunskapsområdet och lär sig att planera träningen och hantera helheter ändamålsenligt för att främja hälsa, välbefinnande och fysisk aktivitet för olika målgrupper samt för att nå uppsatta mål i en utvald idrottsgren eller aktivitet. Studeranden är medveten om värdegrunden och de yrkesetiska principerna inom konditionstestnings- och träningsverksamheten.

### **Kommunikation (5 sp)**

Du utvecklar dina allmänna kompetenser genom att:

- ✓ Du kan framföra budskap skriftligt, muntligt och visuellt genom att utnyttja olika målgruppsanpassade kommunikationsstilar och medel.
- ✓ Du kan utnyttja informations- och kommunikationsteknik i ditt arbete.
- ✓ Du kan utnyttja internationella informationskällor till stöd för kommunikation inom din egen bransch
- ✓ Du utvecklar din kompetens i fråga inom ditt yrkesområde genom att:
- ✓ Du lär sig kommunikationens betydelse på individ- grupp och samhällsnivå

- ✓ Du tillägnar dig kunskap om icke-verbal och verbal kommunikation
- ✓ Du känner till olika metoder och kanaler för kommunikation i hälsofrämjande verksamhet och i idrotts- sammanhang
- ✓ Du tillägnar dig kunskap om användningen av olika massmedier i hälsokommunikation

### **Coachingtekniker (5 sp)**

Målsettningen med kursen är att studeranden:

- ✓ Förstå kommunikationens betydelse i coachingprocessen
- ✓ Förstå de dolda budskap som klienten/gruppen signalerar
- ✓ Kan använda sig av metoder för motiverande samtal i en coachingsprocess